LI MING

MANUAL DE
MUDRA & MANTRA

DE LA TEHNICILE MARȚIALE LA METODELE TERAPEUTICE

107 METODE TERAPEUTICE

GARELL PUBLISHING HOUSE

LI MING

MUDRA & MANTRA

SHOUYIN — KUJI-IN

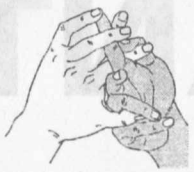
De la vechile tehnici mistice marțiale la tehnicile medicale curative

107 tehnici curative

GARELL PUBLISHING HOUSE
BUCUREŞTI, 1999

Coperta - GABY OANCEA
Consilier editorial - ELENA COTIGĂ
Redactor - MIHAI IONESCU LEONARD
Traducerea - RAUL DINU DOBRESCU

Publicată în înţelegere cu
MinKo National Ltd.



AVERTISMENT

Tehnicile descrise în această carte sunt tehnici marţiale. Este bine ca înainte de a începe exersarea lor să consultaţi un medic. Trebuie să menţionăm că executate fără control pot provoca răniri, sau chiar moartea. Este evident că nu sunt prezentate în acest spirit. Fiecare are libertatea de a aprecia adevărata semnificaţie a învăţăturilor din această carte. Autorul şi editorul nu vor fi responsabili în cazul în care tehnicile din această lucrare vor fi întrebuinţate în scopul încălcării legii, de către un cititor iresponsabil, după cum nu vor răspunde nici de eventualele accidentări, sau posibile alte urmări rezultate în urma practicării acestor tehnici.

Reproducerea integrală, sau parţială a acestui volum, fără autorizarea scrisă a editorului este interzisă, fiind pedepsită conform legilor în vigoare.

Copyright ©

GARELL PUBLISHING HOUSE
România, Bucureşti,
Str. Valdemar Lăscărescu nr. 4,
sector 5, telefon /fax (01) 780 71 54

Toate drepturile asupra acestei ediţii rezervate.

ORIGINI

Orientul a fost dintotdeauna izvorul ştiinţei universale. Desigur, mistica indiană, cea tibetană, chineză sau japoneză au exercitat asupra oamenilor care au avut acces la informaţie, indiferent de zona geografică căreia îi aparţin, o atracţie deosebită. Un lucru perfect explicabil, deoarece tot ceea ce este prezentat într-o aură de mister, capătă o valoare sporită. Totuşi, atunci când misterul se transformă în ceva obişnuit, misticul devine banalitate.

Noi ne propunem în această lucrare să demonstrăm ce este adevăr şi de unde efectele au fost prelucrate de imaginaţia umană.

Rădăcinile se află în India antică.

Pe acele meleaguri au prins contur cele mai vechi şcoli spirituale, dintre care cea mai importantă pentru cele ce le dezbatem în această lucrare este Yoga.

Primele sintetizări legate de acest domeniu au fost strânse într-un volum intitulat "Yoga Sutra" în secolul al II-lea î.Ch. de către Patanjali. Interesant este că această lucrare, în unul din capitolele sale se referă şi la dezvoltarea anumitor puteri paranormale, numite *siddhis*, la care se poate ajunge prin parcurgerea principalelor etape, în număr de opt: *yama, nyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana* şi *samadhi*. Odată ciclul încheiat, se putea ajunge la stăpânirea diverselor tehnici paranormale ce permiteau posibilitatea cunoaşterii viitorului sau cercetării trecutului, telepatia, telekinezia, levitaţia sau încetinirea funcţiilor vitale până la o limită imposibilă - care permitea supravieţuirea în condiţii extreme, ca de exemplu cea în

care maestrul era îngropat de viu, iar în momentul în care era dezgropat revenea la viaţă.

Un număr de ani toate aceste capacităţi paranormale au fost catalogate ca fiind excrocherii, atenţia tuturor cercetătorilor fiind concentrată asupra dezlegării mecanismelor secrete prin care atenţia spectatorului era manipulată. În felul acesta adevăratul fond al problemei era de fapt ocolit.

Primele elemente trebuiesc căutate în mistica spaţiului indian.

Pentru cei care nu ştiu, amintim că în religia vedică, prima religie indiană, magia ocupa un loc de frunte. Cu timpul, religia vedică a evoluat spre brahmanism, totul concentrându-se în valoarea sacrificiilor şi a formulelor rostite de brahman, formule ce, vom vedea, sub anumite forme s-a transmis în întregul Orient.

Din combinarea brahmanismului cu cultele religioase locale a rezultat o nouă religie ce avea la bază credinţa că în tot ce există se manifestă realitatea unică şi infinită a divinului - hinduismul.

Chiar înainte de apariţia hinduismului, ca o reacţie la excesele brahmanismului, au apărut însă două noi mişcări religioase - jainismul şi buddhismul. Aceste mişcări se opuneau importanţei pe care brahmanismul o acorda cultului: exagerarea şi preponderenţa ritualurilor, absenţa unor criterii şi norme de etică. Cei care au stat la baza acestor mişcări au fost yoghinii şi "sofiştii", care prin învăţăturile lor subminau autoritatea brahmanilor.

Yoghinii mistici promovau asceza şi tehnicile de eliberare a spiritului prin dominarea fizicului.

De partea cealaltă, "sofiştii" formulau concluzii sceptice, utilizând exerciţii dialectice polemice.

Jainismul a fost fondat de contemporanul lui Buddha, Mahavira, existând şi astăzi ca o religie importantă în India, numărând aproximativ un milion şi jumătate de adepţi, majoritatea negustori şi bancheri, fără însă a reuşi să se impună în afara perimetrului indian.

Buddhismul, fondat de Siddharta Gautama, (540-480 î. Ch. sau 566-486 î. Ch. - numit de adepţi "Buddha", adică "Iluminatul") în schimb, deşi în India mai are adepţi doar în Nepal şi în insula Ceylon, a devenit una din cele mai importante religii pe plan mondial.

În câteva cuvinte, cele două religii refuzau zeii vedici, culturile şi ritualurile, se opuneau optimismul brahmanic - refuzându-le acestora

privilegiile, punând accentul pe comportamentul moral al omului.

Una din zonele în care buddhismul a suferit foarte puţine influenţe a fost Tibetul. Aşezarea buddhismului în zonă s-a făcut pe fondul practicilor religioase prebuddhiste şi al şcolilor magice tibetane. Acest lucru a dus la apariţia unei şcoli ezoterice în care elemente ce în zilele noastre ţin de paranormal, atunci erau practici comune, ce se puteau obţine însă la capătul unor exerciţii în care trebuia să fi iniţiat.

Una din tehnici se numeşte Mudra şi constă în poziţionări specifice ale degetelor mâinilor, care direcţionează energia interioară. Originea tehnicilor Mudra se află, după cum era şi firesc, în Yoga. Dezvoltarea acestora s-a făcut mai ales în buddhismul tibetan.

Mantra este cea de-a doua metodă şi constă din incantaţii magice, formule cu caracter magic ce se repetă de un anumit număr de ori şi care conduce la inducerea unor anumite stări psihice practicantului. Secretul acestora constă în corectitudinea cu care sunt rostite. Importante sunt, de asemenea, tonul şi modulaţia cu care mantra este rostită.

Din India, buddhismul, în secolul I d.Ch., trece în China, nu atât ca o religie ci ca o metodă de "eliberare", de atingere a "iluminării".

În China, trebuie spus, principalele religii au fost confucianismul, taoismul şi buddhismul.

Confucianismul, sistematizat de Kong-zi (551-479 î.Ch.), nu s-a dorit în fapt o religie. Confucius (Kong-zi) a operat o raţionalizare asupra conceptelor religioase, eliminând numeroase superstiţii, a unor elemente iraţionale, mitologice, magice, mistice dar şi prin eliminarea unor culte locale. A fost păstrat cultul strămoşilor, însă fără a-i zeifica pe strămoşi.

În concepţia lui Confucius, principiul suprem nu era reprezentat de divinitatea întruchipată ci de "Cer", înzestrat cu o voinţă proprie. Cerul este un fel de oglindă a activităţii celor de pe pământ care îi recompensează în funcţie de activităţile lor. Omul nu trebuia să se ocupe de speculaţii înalte legate de dogmele religioase ci de viaţa concretă, practică. Se poate spune că pe Confucius l-a preocupat în primul rând ca prin religie să stabilească raporturi sociale moralmente corecte.

Cu timpul însă, la mulţi ani după dispariţia sa, au început să i se închine temple, fiind considerat chiar zeu.

Taoismul, în schimb, fundamentat în sec. al IV-lea î.Ch. de Lao-zi, are

o configuraţie opusă confucianismului.

Principiul confucianismului implica individul în comunitate (prin ritualuri, rugăciuni, etc.). Taoismul predica retragerea în sine, renunţarea la viaţa socială, dar şi perfecţionarea individului printr-o serie de tehnici:

- practici dietetice sau legate de alchimie;
- igiena respiraţiei sau norme privind viaţa sexuală;
- meditaţia sau extazul.

Dacă pentru Confucius perfecţiunea morală era rezervată doar sfinţilor şi accesibilă până la un anumit grad doar celor aleşi, pentru Lao-zi oricine putea accede la nemurire, indiferent cărei categorii sociale îi aparţinea.

În contradicţie cu raţionalismul confucianist, taoismul are o orientare mistică, reînviind practicile magice, miturile populare, încurajând ritualurile, ceremoniile şi sărbătorile. Anumite şcoli derivate au accentuat latura mistică, ocultă, combinând elemente ale magiei populare cu rituri ezoterice magice, astrologie sau alchimie, adepţii acestor şcoli ajungând până la a fi exilaţi de curtea imperială chineză.

Pe fondul acestor frământări religioase, după aproximativ 400 de ani de la apariţia sa în India, buddhismul indian este introdus în China sub forma Hinayana, o formă aproape nemodificată, fără a urmări compatibilitatea cu universul chinez. Incompatibilitatea dintre cele două culturi fac ca această mişcare să nu prindă rădăcini.

Şi totuşi, în jurul anului 500 d.Ch., buddhismul indian pătrunde în China, fiind până acum unicul element străin care a fost acceptat de către toate clasele sociale chineze ca parte esenţială a civilizaţiei naţionale.

Astfel, în jurul anului 500 d.Ch. din ordinul împăratului Liang Wu Ti au fost traduse şi publicate toate scrierile buddhiste, în acest moment sistemul buddhist Mahayana fiind răspândit practic în întreaga ţară. Dezvoltarea este extraordinară. În doar 38 de ani numărul pagodelor în China de Nord era de 30.000 iar al preoţilor şi călugărilor buddhişti (bonzi) de peste două milioane.

Trebuie subliniat că buddhismul iniţial, în China suferă unele transformări pentru a fi acceptat, care ajung să-l deosebească evident de cel indian.

Locul predominant al lui Buddha a fost luat în forma chineză de către Amida, personaj divin, pandant ceresc al lui "Buddha omul", cunoscut în India ca Amithaba ("Lumina Nesfârşită"). Calea de salvare nu mai este viaţa contemplativă şi abstinentă, ci aceea a ajutorării oamenilor.

Cartea de bază a buddhismului Mahayana (Buddhismul Marelui Vehicul) este Prajnaparamita (Învăţătura Supremă). Marele succes al acestui sistem s-a datorat în principal contribuţiei a doi filosofi - Nagarjuna şi Asanga.

Nagarjuna (sec. I-II) este creatorul şcolii "Calea de Mijloc", iar Asanga (sec. IV) părintele şcolii Yogachara, şcoală ce utiliza în mod frecvent tehnicile Yoga.

Multe concepte buddhiste au interferat pe teritoriul chinez (Chan Zen, Tendai, Shingan, Amidism), însă dintre acestea, pur chineză este şcoala Tien Tai (cunoscută în Japonia ca Tendai), influenţată de confucianism.

În secolul al VI-lea buddhismul este introdus, din China şi din India, în Japonia.

În Japonia, în acea perioadă, religia naţională era shintoismul. Trebuie spus încă de la început că japonezii nu au fost niciodată un popor cu adevărat religios, însă au manifestat un profund ataşament faţă de vechile lor tradiţii religioase ce se împleteau cu tradiţiile naţionale.

Shinto, cuvânt de origine chineză ce înseamnă "Calea Zeilor", este o religie ce nu venerează atât zeii ci mai degrabă *kami* - spirite, fenomene miraculoase, eroi mitici, strămoşi, personaje legendare, etc. Este o religie care îmbină cultul naturii cu acela al spiritelor, cultul suveranului cu venerarea înaintaşilor, a personajelor legendare din trecut, având trei simboluri: *piatra preţioasă* - ca simbol al iubirii, al umanitarismului şi al milei, *oglinda* - reprezentând puritatea, dreptatea şi curăţenia, *sabia* - simbol al curajului, hotărârii, fermităţii şi îndrăznelii.

Preoţii shinto erau grupaţi în familii sacerdotale, adică privilegiul de a a fi preot se transmitea din tată în fiu. Aceştia practicau divinaţia, exorcismele, profeţiile şi celebrau sacrificiile.

Rugăciunile shinto erau şi mai sunt încă şi în zilele noastre recitate în aceeaşi limbă arhaică de acum două mii de ani. Purificările priveau în general o curăţenie fizică şi mai puţin morală.

Pe acest fond pătrunde, după cum spuneam, în secolul al VI-lea buddhismul în Japonia. Având o dogmatică amplă, o metafizică savantă, o morală dezvoltată, un cler educat, un cult plin de fast dispunând de o literatură bogată şi o artă religioasă impresionantă, buddhismul nu poate întâmpina opoziţie din partea shintoismului la pătrunderea pe meleagurile nippone. În timp, shintoismul fuzionează chiar cu buddhismul, păstrându-şi totuşi statutul

individual. De altfel, se spune despre japonez că se naşte shintoist şi moare buddhist.

Elementul care a permis o amplă dispersie a buddhismului în rândul tuturor claselor sociale japoneze a fost teoria răscumpărării sufletului. Pentru a atinge Nirvana, într-o variantă simplificată, era suficient să fii altruist, drept, să ajuţi pe alţii şi să fi politicos în vorbire. La aceste comandamente morale se mai adăugau încă zece, asemănătoare "poruncilor creştine" (să nu ucizi, să nu furi, să nu înşeli, să nu minţi, etc.).

Buddhismul care a pătruns în Japonia nu era însă buddhismul ortodox, ci acela reprezentat de cinci secte de origine indiană sau chinezească. Acestora li s-au adăugat ulterior alte 52 de secte buddhiste formate în Japonia.

Cea mai puternică influenţă pe tărâm nippon a avut-o secta de origine indiană Dhyana, ce în japoneză a primit numele de Zen. În sanscrită *dhyana* înseamnă "meditaţie". Această mişcare religioasă propune, în locul textelor sacre, atitudinea contemplativă. Această atitudine îl pune pe practicant în contact nemijlocit cu "inima lui Buddha" (substanţa absolută a lumii, naturii, a spiritului), identificându-l cu ea.

A obţine unitatea proprie cu Buddha înseamnă a înţelege că la origine, firea omului este pură. Pentru a păstra această stare este nevoie doar a te sustrage ispitelor acestei lumi.

Prin meditaţie, prin abandonarea în exerciţiu a cugetării pure, practicantul poate obţine pacea şi liniştea sufletească.

Buddhismul Zen a influenţat mai ales casta războinică a samurailor, aceasta fiind principalul promotor.

Alte două şcoli buddhiste, venite de această dată din China, au avut o influenţă deosebită însă pe o arie geografică mai restrânsă.

Şcolile Tendai şi Shingon au fost aduse de doi călugări, Saicho (767-822) şi Kukai (774-835), acesta din urmă fiind fondatorul buddhismului ezoteric japonez, cu epicentrul pe muntele Koya. Ceremoniile ce se desfăşurau aici foloseau din plin Mudra şi Mantra.

Această zonă populată cu mulţi călugări războinici devine un teritoriu al unui amalgam de practici oculte - shinto, taoism mistic şi buddhism ezoteric indian, chinezesc şi tibetan. Acesta din urmă mai ales este studiat cu un deosebit interes, fiind o cale spre cunoaşterea principiilor supreme ale universului.

Cu timpul, toate aceste elemente au fost integrate într-un sistem al călugărilor luptători, denumită Shugendo, sistematizare făcută de E. Otsunu în sec. al VII-lea, având ca element esenţial practicile Mudra şi Mantra.

SISTEMUL MILITAR

Este evident că tehnicile Mudra şi Mantra îşi au originile în sistemul Yoghin, cel care a generat buddhismul. Yoga a cunoscut o ramificare ce a rezistat până în zilele noastre. Este vorba de sistemul Yoga, ce se practică în prezent în întreaga lume, cu efecte benefice pentru sănătatea fizică dar şi psihică şi de sistemul militar, generat de buddhismul implementat în China de legendarul călugăr Bodhidharma.

Acesta traversează oceanul, ajungând în China în jurul anului 527. În China se stabileşte în munţii Songshan, la templul Shaolin, expunându-şi doctrina în faţa discipolilor, ce descopereau o nouă faţă a buddhismului, mult mai apropiată substanţei interioare a poporului chinez - şcoala Chan.

Această şcoală este adoptată şi de alte mănăstiri, care apreciază caracterul nerestrictiv al canoanelor, călugării neavând altceva de făcut decât să mediteze asupra lumii lor interioare, cu faţa la un perete şi cu picioarele încrucişate.

Meditaţia îndelungată în acea poziţie caracteristică crea disconfort, generând dureri la nivelul membrelor inferioare şi o proastă circulaţie a sângelui. Aceste indispoziţii duceau la pierderea controlului, la o alterare a psihicului, ajungând ca practicantul să nu mai aibă o minte limpede, necesară meditaţiilor.

Pentru a contracara aceste efecte, Bodhidharma a creat sistemul "Celor 18 mâini de la Shaolin" (Shaolin Luohan shiba shou), respectivul făcând parte din sistemul de meditaţie şi al cultivării "Eu"-lui.

Acesta este primul pas prin care artele marţiale orientale sunt influenţate

de buddhism, creându-se un sistem original de luptă.

La sfârşitul dinastiei Tang, filosofia Chan devenise şcoala buddhistă cea mai influentă din China, dominând nu mai puţin de 70% din templele buddhiste din acea perioadă.

Focarul care a condus la răspândirea în întreaga Chină a doctrinei Chan a fost, după cum am spus, templul Shaolin, construit cu 30 de ani înainte de venirea lui Bodhidharma de Ba Tuo, tot un călugăr indian, care avea pregătire militară. De altfel, în istoria templului au rămas cei doi discipoli ai săi, Hui Guang şi Seng Chao, ca fiind primii călugări războinici.

Buddhismul Chan a reuşit, pe fondul nevoii de autoapărare a locuitorilor templului, să dezvolte metode de luptă cât mai eficiente, devenind vestit în întreaga ţară.

Pe lângă aceste tehnici exterioare de luptă cu arme şi fără arme, călugării dezvoltă mai multe tehnici de Qi Gong (dur sau suplu), care au în vedere concentrarea energiilor interioare din corpul uman.

Performanţele în domeniul marţial sunt deosebite. Tehnici precum "Cămaşa de Fier", "Abilitatea Corpului de Diamant" sau "Abilitatea Ţăruşului" s-au păstrat până în zilele noastre.

"Abilitatea Ţăruşului" este deosebit de importantă pentru studiul nostru prin încărătura energetică la care este supus corpul.

Multe grupări din China foloseau acest principiu, care constă în adoptarea unei posturi fixe, ce îţi conferă o maximă stabilitate, ducându-te cu gândul la un ţăruş înfipt în pământ. Aceşti practicanţi foloseau "Abilitate" combinată cu atingerea anumitor puncte energetice, cu ambele mâini, ţinute în poziţia "mână sabie" şi cu diferite incantaţii rituale. Împletirea mâinilor, Mudra, nu erau foarte des folosite fiind considerate foarte periculoase, putând duce la degajări extraordinare de energie.

Nu aceeaşi atitudine a fost adoptată în Japonia.

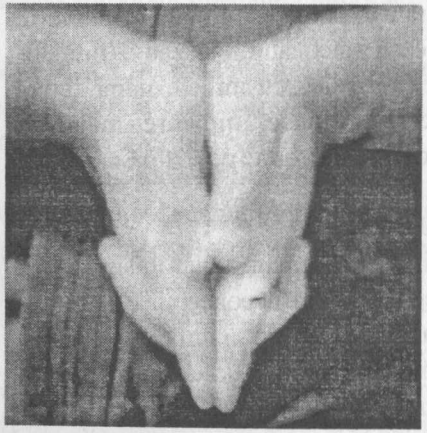
Din combinarea elementelor de shintoism, taoism şi buddhism au fost elaborate nouă tehnici de combinare a degetelor, care în concepţia călugărilor războinici şi a familiilor de luptători ninja, pe fondul unei anumite concentrări şi a unei respiraţii specifice, îl transforma pe practicant într-un receptor ce atrăgea o masă enormă de energie cosmică, conducând acţiunile sale către paranormal.

Aceste nouă tehnici au fiecare dintre ele câte nouă variante, rezultând

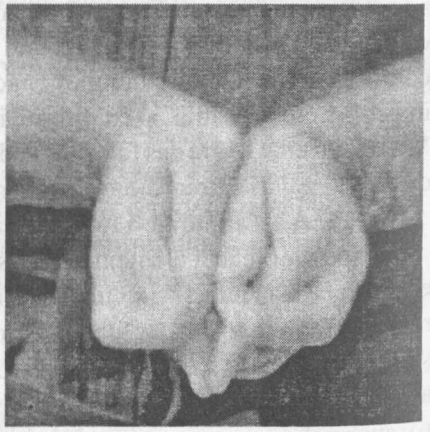
un total de 81 de tehnici, care în Japonia au primit numele de Kuji In (Mudra).

Din numeroasele şcoli războinice, puţine şi-au transmis învăţăturile până în zilele noastre. Dintre cele care au supravieţuit, nouă şcoli de ninjutsu au fost grupate în cadrul organizaţiei Bujinkan Ninjutsu. Vă vom prezenta în continuare cele nouă simboluri Kuji In şi semnificaţia lor din Bujinkan Ninjutsu.

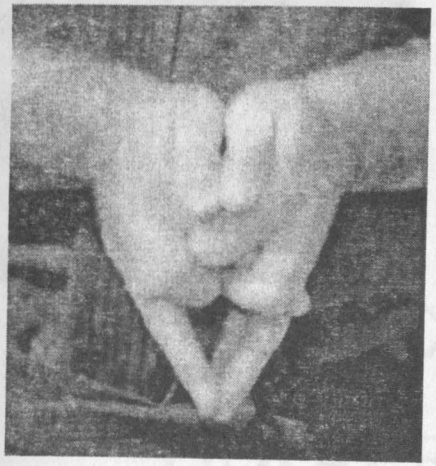
1. Rin - simbolul fulgerului;
2. Pyo - simbolul marelui diamant;
3. To - simbolul leului exterior;
4. Sha - simbolul leului interior;
5. Kai - simbolul pumnului exterior;
6. Jin - simbolul pumnului interior;
7. Retsu - simbolul înţelepciunii;
8. Zai - simbolul soarelui;
9. Zen - simbolul formulei ascunse.



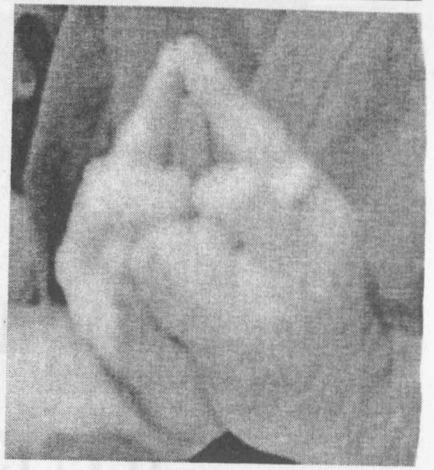
RIN



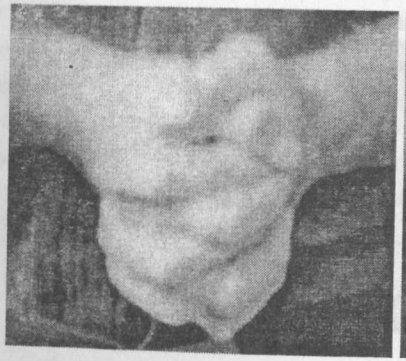
PYO



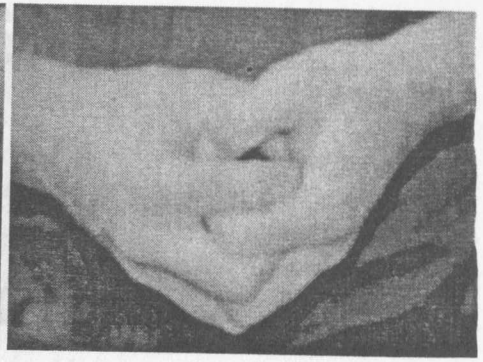
TO



SHA

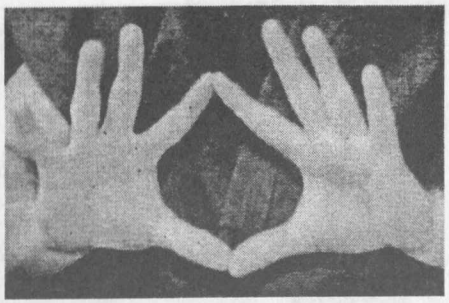


KAI

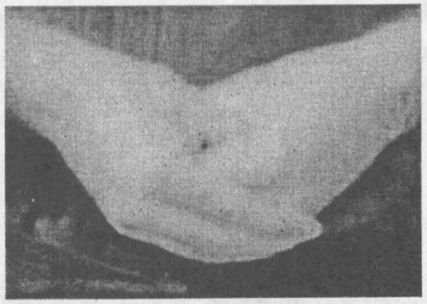


JIN

RETSU



ZAI



ZEN

SISTEMUL TERAPEUTIC

Direcţionarea energiei interioare nu s-a făcut iniţial pentru obţinerea abilităţilor marţiale ci pentru atingerea "iluminării", contopirea "Eu"-lui cu Universul şi atingerea stării de "Satori".

Această dirijare a energiei, s-a putut observa, avea calităţi deosebite în menţinerea sănătăţii şi chiar în vindecarea unor afecţiuni. Pornind de la Mudra şi Mantra tibetane, parcurgând teritoriul chinez unde întâlnim o preocupare deosebită pentru terapia prin ştiinţa controlării canalelor energetice (Qi Gong şi Acupunctură) şi ajungând pe teritoriul japonez unde de exemplu exponentul unei şcoli marţiale (Katori Shinto Ryu), Otake Risuke parcurge drumul de la marţial la medical pentru tratarea unor afecţiuni prin direcţionarea energiei interne sau acentul pus de o altă şcoală marţială (Hakko Ryu) pe tratamentul axat pe metoda Shiatsu dar şi pe cunoaşterea canalelor energetice, dovedesc eficacitatea acestor metode şi absenţa oricărei umbre de magicianism ieftin, de promenadă.

Cunoscând aceste efecte, Shi Fengzhi, o cercetătoare chineză, a pus bazele unui sistem ce înlocuieşte incantaţiile magice cu incantaţii numerice (informaţie numerică), combinate cu direcţionarea energiei prin posturi ale degetelor celor două mâini. Efectele obţinute de ea sunt extraordinare.

În anul 1989 maestra Shi Fengzhi a înfiinţat cursul numit "Informaţia numerică a vieţii umane" şi a început predarea pe data de 13 martie în Tang

Shan , curs la care au participat peste două mii de persoane. Când la indicaţiile maestrei practicanţii au luat postura pentru vindecarea bolilor de inimă, iar după două minute li s-a cerut celor care au obţinut senzaţia energetică în jurul inimii să ridice mâna, toate mâinile s-au ridicat în aer.

Un practicant din oraşul Tianjin a vorbit foarte entuziasmat de rezultatele obţinute: "Am învăţat postura pentru deschiderea "Ochiului cerului" asociată cu pronunţarea numerelor şi am simţit foarte clar de fiecare dată când practicam, în jurul punctului Tianmu şi a Dantian-ului superior o puternică senzaţia de plenitudine energetică, îmi simţeam capul din ce în ce mai limpede, iar pe ecranul minţii vedeam străluciri de lumină albă. Parcă călătoream în zbor prin univers. La început nu am avut nici un fel de viziune, iar după ce am practicat o perioadă de timp, am început să am capacitatea de a vedea prin obiecte şi să pot diagnostica prin Qi Gong de aproape şi de a distanţă. De exemplu am încercat o dată să-mi demonstrez capacitatea de a vedea prin obiecte unei colege de la Universitatea din Tianjin, am remarcat faptul că avea o imperfecţiune la plămâni şi bineînţeles că i-am spus acest lucru. La momentul respectiv colega nu prea a avut încredere, dar după ce s-a prezentat la medic, acesta i-a confirmat ceea ce îi spusesem eu cu câteva zile în urmă".

Du, un pacient din Ministerul de Comunicaţii din China povesteşte: 'Sufeream de o tumoare la ficat (cât o minge de ping-pong) şi litiază biliară (de 1 cm mărime). În anul 1987, de Sărbătoarea Primăverii (Anul Nou chinezesc - *N.T.*) am fost internat în spital după ce făcusem o criză şi am fost salvat. După aceea am fost transportat la alte trei spitale, iar în final am fost internat la Spitalul Hedong, institutul de Hepatologie, unde am stat timp de patru luni, iar tratamentul şi spitalizarea m-au costat peste 15.000 de yuani (3000 USD). La externare puteam merge fără a mă ţine cu mâinile de abdomen, dar tot corpul mi se umflase şi trebuia neapărat să iau în continuare medicamente. În luna iulie a anului 1987, un prieten m-a prezentat maestrei Shi pentru a urma tratamentul prin Qi Gong. La început nu prea aveam încredere în acest tip de metode, dar m-am hotărât să încerc. Astfel, am început să exersez metoda numerică. La sfârşitul anului 1988, maestra Shi m-a învăţat poziţia mâinilor pentru vindecarea hepatitei cronice. În fiecare seară la ora 11 exersam mai întâi metoda numerică, apoi mă aşezam cu picioarele încrucişate, încrucişam mâinile în Mudra învăţată şi menţineam

poziţia timp de o jumătate de oră. În total exersam timp de două ore. După patru luni de practică am remarcat următoarele:

1. Senzaţia energetică se intensificase mult. De fiecare dată când lucram poziţia (mudra) mâinilor, imediat simţeam cum energia (qi) urcă din coccis cutermurând întreg corpul, iar fesele parcă se ridicau de pe pat.

2. Boala se vindecă rapid. În special atunci când ciocăneam zona bolnavă cu mâinile în poziţia cerută, după vreo zece minute apăreau senzaţii deosebite foarte plăcute.

3. La încheierea exerciţiilor mă simţeam foarte limpede, o senzaţie de confort în corp şi o vedere foarte clară.

După două luni de practică a metodei "Mudra mâinilor" am fost dus la spital să fac analize din nou. Nivelul trombocitelor urcase de la 4800 la 6300, nivelul hemoglobinei urcase de la 11 grame la 12,5 grame, litiaza biliară deja dispăruse. Acum nu mai am absolut nici o senzaţie neplăcută, sunt complet vindecat. De curând am trecut pe la spital să vorbesc cu medicii care m-au tratat, iar aceştia au rămas uimiţi şi au spus că parcă sunt alt om."

Domnul Li, un pensionar din oraşul Tianjin povesteşte: "În legătură cu vindecarea bolilor prin încrucişarea mâinilor şi pronunţarea de numere, pot spune că la început nu prea aveam încredere. Pe data de 28 aprilie am încercat pentru prima dată metoda luării poziţiei "mudra" cu mâinile.

În primele cinci minute am simţit cum coatele îmi erau susţinute de qi, corpul îmi era înconjurat de energie, iar spatele începuse să mi se îndrepte natural (aveam cifoză). În final uitasem de poziţia mâinilor. Când am conştientizat acest lucru, am observat că mâinile se schimbaseră în poziţia de "Desfundare a orbitei" şi se mişcau de-a lungul meridianelor la distanţă mică de corp. Un lucru interesant era faptul că mâinile săreau din punct în punct şi atingeau punctele câteodată cu degetul mare, câteodată cu degetul mic, din Renzhong în Cheng Jiang, Shanzhong, Qihai şi alte puncte, iar în momentul atingerii, aceste zone începeau să se încălzească, iar senzaţia pe care o simţeam era o plăcere de nedescris. Brusc, mâinile în poziţia Mudra treceau la punctele Shen Ting, Baihui, Feng Fu, Dazhui... Atunci am conştientizat că aceasta era desfundarea vasului Du. După aproximativ zece minute, simţeam ca şi cum coloana vertebrală ar fi fost împărţită în bucăţi şi puncte şi pe toată lungimea ei aveam senzaţii de amorţeală, căldură, tragere şi întindere. Când mâinile se apropiau de corp, senzaţia energetică cea mai

puternică o puteam simţi în Mingmen, când mâinile erau depărtate de corp aveam senzaţia de tragere a coloanei vertebrale, când ajungeau deasupra capului simţeam zvâcnituri în Baihui, iar când mâinile coborau zvâcniturile se produceau în Huiyin. După încă vreo 15 minute de menţinere a poziţiei mâinilor, picioarele mi s-au întins singure fără ca eu să gândesc acest lucru, iar după aceea am ajuns în poziţia confortabilă, cu picioarele încrucişate.

Trecând cu mâinile prin dreptul punctelor Kunlun, Weizhong şi Chengshan senzaţia de curgere a qi-ului era foarte puternică. După câtva timp de practică perseverentă am reuşit să scap de ţiuitul pe care îl aveam în urechea stângă, iar vederea mi s-a îmbunătăţit foarte mult, putând să citesc timp de patru ore fără a purta ochelari."

Domnul Zhao din Cang Zhou povesteşte, de asemenea: "Înainte de a învăţa această metodă aveam tensiunea arterială 180 mmHg şi sufeream şi de inimă, motiv pentru care de un an nu mai fusesem la servici. După ce am început să practic metoda informaţiei numerice, am putut să încep lucrul la sfârşitul anului 1988. Maestra Shi mi-a predat metoda Mudra a mâinilor. Bineînţeles că eu am practicat Mudra pentru vindecarea tensiunii arteriale. În prima zi nu am avut nici o senzaţie, însă a doua zi au început să apară mişcări spontane, corpul mişcându-se singur în diverse poziţii. Colegii mei mi-au spus că unele mişcări erau chiar mişcări acrobatice şi intrând în panică îmi cereau să închei exerciţiul. După o lună de practică hipertensiunea dispăruse în întregime, culoarea feţei devenise rozalie, iar la cei 50 de ani ai mei puteam să lucrez mult timp fără a obosi. De Anul Nou fiica mea a venit acasă împreună cu prietenul ei şi au remarcat că întinerisem mult. Bineînţeles că m-au rugat să adopt o poziţie Mudra pentru a putea vedea care este metoda atât de eficientă pe care o practicam. Am pus mâinile în poziţia pentru "Deschiderea Ochiului Cerului" şi mi s-a întâmplat ceva neaşteptat. După 15 minute pronunţam necontrolat *Qi, Qi, Qi, Qi, Qi..., Jiu, Jiu, Jiu, Jiu, Jiu...*, dar sunetele erau foarte mici şi fiica mea văzându-mi buzele că se mişcă a izbucnit în râs. Prietenul ei în schimb se uita în continuare atent la mişcările mele. Fără să-şi dea seama, a închis ochii şi a început să pronunţe *Qi, Qi, Qi, Qi, Qi..., Jiu, Jiu, Jiu, Jiu, Jiu...*, mai întâi în şoaptă, apoi din ce în ce mai tare.După puţin timp am încheiat exerciţiul, dar prietenul fiicei mele a început să se mişte în toate felurile, să râdă şi să sară în sus. L-am rugat să încheie exerciţiul, dar am fost nevoit să intervin personal pentru că

nu mai practicase niciodată Qi Gong şi nu ştia cum să oprească aceste mişcări spontane.

La vremea respectivă nu prea am luat în seamă ce se întâmplase, dar după câteva luni am primit o scrisoare de la ei în care prietenul fiicei mele mi-a scris foarte surprins că din ziua aceea i-au dispărut afecţiunile la stomac, rinita de care suferea de foarte mult timp, precum şi durerile de cap pe care le avea în fiecare zi."

Domnul Wang din Tangshan povesteşte următoarele: "În timpul exersării Mudrei pentru "Desfundarea Orbitei Cereşti" mi s-a produs brusc senzaţia că din picioare a început să urce spre piept o forţă care mi-a făcut întreg corpul să vibreze, organele interne au început să se zguduie cu putere, vârfurile degetelor de la picioare au început să se întindă brusc, iar în regiunea Baihui mi s-au produs zvâcnituri puternice. Când exersam din şezând, fluxul de energie începea să urce prin spate de-a lungul coloanei vertebrale până în Yuzhen. După o scurtă oprire se despărţea în mai multe traiecte şi urca în Baihui, apoi cobora prin faţă unde îmi producea o senzaţie de mâncărime insuportabilă. Când energia ajungea în dreptul punctului Shanzhong îmi producea o senzaţie de amorţeală în tot corpul, dar senzaţia nu era neplăcută.

Un alt practicant din Tianjin care suferea de astm bronşic povesteşte ce i s-a întâmplat în urma practicării acestei metode: "Sufeream de astm bronşic de foarte mulţi ani, senzaţia de sufocare fiind extrem de chinuitoare. Am încercat să practic Qi Gong, dar nu reuşeam să intru în starea de linişte mentală datorită senzaţiei neplăcute din piept şi a respiraţiei greoaie. Când am început practica acestei metode şi am luat poziţia "Respiraţie embrionară", am început să simt vibraţii în regiunea diafragmei, sunetele produse de respiraţie au dispărut treptat, iar senzaţia de sufocare nu a mai apărut.

O altă practicantă a metodei Mudra asociată cu informaţia numerică povesteşte că după începerea exerciţiilor predate de maestra Shi a simţit cum un curent răcoros a început să curgă din regiunea inimii înspre Dantian, iar după câteva minute i-a dispărut oboseala din corp. Altă dată, după o zi extenuantă a luat poziţia "Abilitatea corpului uşor din Shaolin" şi după câteva minute nu numai că a simţit că i-a dispărut senzaţia de foame, pentru că nu mâncase nimic toată ziua, dar senzaţia de pierdere a greutăţii a fost evidentă.

Exemplele de acest gen pot continua, dar prefer să vă convingeţi chiar dumneavoastră practicând efectiv aceste exerciţii. Amatorii de metode

orientale pentru menţinerea sănătăţii, vindecarea bolilor şi obţinerea de capacităţi deosebite pot încerca metodele simple prezentate în această lucrare pentru că nu vor avea decât de câştigat.

În continuare vă vom prezenta metodele de informaţie numerică a vieţii omeneşti sistematizate de maestra de Qi Gong - Shi Feng Zhi, metode de nivel superior pe care foarte puţini le cunosc, chiar şi în China.

Prin intermediul efectuării celor 107 poziţii ale mâinilor asociate cu pronunţarea mentală a unor numere secrete, practicanţii nu numai că îşi pot fortifica fizicul şi psihicul, cu efecte benefice pentru longevitate, ci îşi pot dezvolta capacităţile latente ale organismului şi în primul rând nivelul de inteligenţă. Manualul de mudra a fost conceput într-o manieră clară, uşor de înţeles şi practicat, cu rezultate rapide. Poate constitui o bună cale pentru amatorii de Qi Gong şi pentru cei suferinzi sau cu o constituţie slabă.

Înainte de a începe să practicaţi, trebuie să reţineţi următoarele:

1. Acest tip de metode pot fi practicate în paralel cu orice tip de metode de Qi Gong.

2. Fiecare linie de după cifrele scrise reprezintă lungimea sunetului emis. De exemplu: dacă după o cifră găsim o singură linie, atunci sunetul este încă o dată mai lung, dacă găsim trei linii, atunci este de trei ori mai lung..

3. În timpul exersării ochii sunt închişi, mintea intră într-o stare de linişte, cifrele fiind pronunţate mental, cel mai bine în limba chineză*.

4. Pentru a uşura memorarea codului numeric, mai întâi nu luaţi poziţia ilustrată, ci pronunţaţi mental doar codul fixând timpul necesar pentru fiecare pronunţie completă. Când practicaţi, puteţi ţine minte doar timpul necesar efectuării fiecărui exerciţiu fără a mai acorda o prea mare atenţie numărului de repetări.

** Cifra "0" se pronunţă "Tong" (sunetul g fiind nazal), "1" se pronunţă "Yao". Sunetul "D" se pronunţă "T" românesc; "ER" se pronunţă "ĂR", dar "R" este cu vârful limbii pe cerul gurii ca pentru limba engleză; "SI" se pronunţă "SÎ"; "WU" se pronunţă "U" lung; "QI" se pronunţă "CI"; "BA" se pronunţă "PA"; "JIU" se pronunţă "ŢIU" (N.T.).*

5. Atunci când pronunţaţi codurile este cel mai bine să vizualizaţi culori.

6. La început concentraţi-vă atenţia asupra pronunţiei mentale a cifrelor 1- - 1- -1- - - (se pronunţă Yao) de trei sau patru ori.

7. Pentru poziţia corpului nu există o cerinţă standard. Puteţi practica din şezând, din stând, sau chiar culcat.

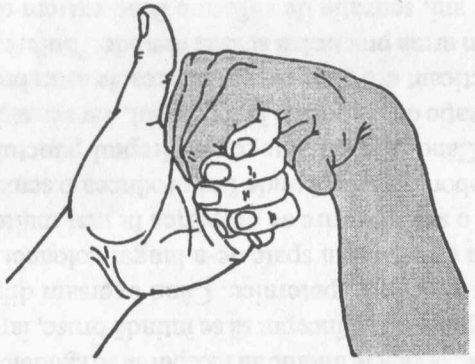
8. În general nu există o limită pentru efectuarea exerciţiilor, dar cel mai bine este ca într-o zi să nu practicaţi mai mult de 5-6 ori. Pronunţia mentală a codului nu trebuie să depăşească 5 minute, dar poziţia mâinilor poate fi menţinută mai mult timp.

9. Nu căutaţi să vindecaţi prin această metodă mai multe boli simultan. Căutaţi să vindecaţi mai întâi una dintre ele şi abia după aceea treceţi la următoarea.

10. Aceste metode nu sunt recomandate suferinzilor de boli psihice sau nervoase.

1. MUDRA
PENTRU PRODUCEREA DE ABILITĂȚI

1. RESPIRAȚIA EMBRIONARĂ (PENTRU VÂRSTNICI) SAU RESPIRAȚIA DANTIAN - TAI XI

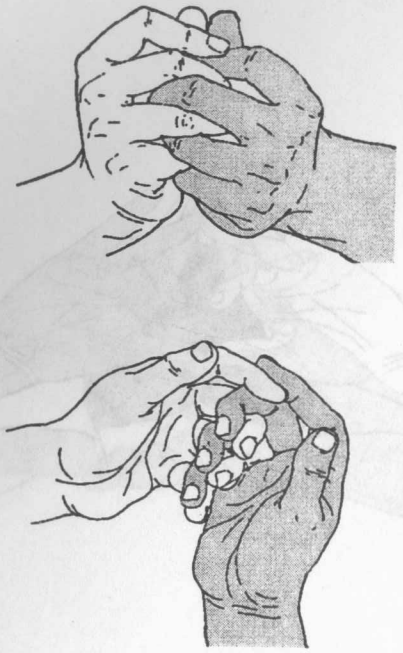


3 - 5 - - 1 - 1 - - - de 66 de ori

(san - wu - - yao - yao - - -)

În poziţia aşezat sau culcat, cu faţa spre est, aduceţi mâinile în faţa punctului Shanzhong la 3-4 cm distanţă şi staţi timp de 10 minute inspirând profund pe nas şi expirând pe gură. Alegeţi pentru practică un loc liniştit în care să nu fiţi deranjaţi şi în care aerul să fie proaspăt şi nepoluat.

2. RESPIRAȚIA EMBRIONARĂ - TAI XI

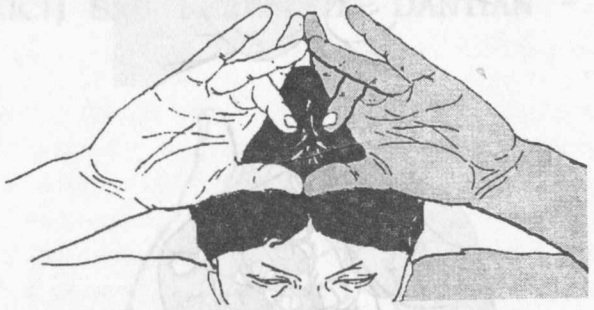


3 - 5 - - 1 - 5 - 1- - - de 66 de ori

(san - wu - - yao - wu- yao - - -)

În poziţie culcat sau aşezat cu faţa spre nord, aduceţi mâinile în faţa punctului Zhongwan la 3-4 cm distanţă şi menţineţi poziţia timp de 40 de minute respirând pe nas. Este recomandat să practicaţi într-un loc umbrit şi fără zgomote pentru a putea atinge mai uşor starea de linişte mentală.

3. Deschiderea ochiului cerului
Kai Tian Mu

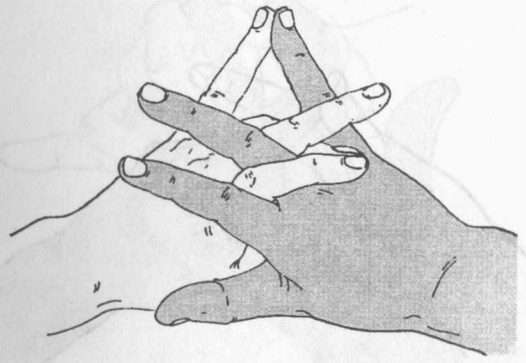


0 - 0 - - 8 - 0 - 0 - 0 - - - - de 77 de ori

(dong - dong - - ba - dong - dong - dong - - - -)

Din stând cu faţa spre est, aduceţi mâinile deasupra punctului Baihui şi menţineţi poziţia timp de 30 minute respirând pe nas. Este recomandat să exersaţi într-un loc liniştit şi cu aer proaspăt, dar numai dacă vă simţiţi plini de energie şi putere.

4. Desfundarea Marii Orbite
Tong da zhou tian

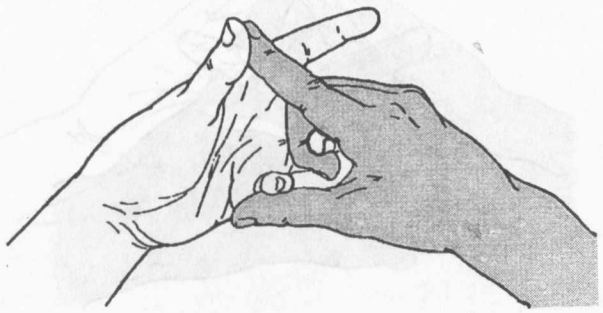


8 - 0 - - 8 - 0 - 0 - 8 - 0 - - - de 77 de ori

(ba - dong - - ba - dong - dong - ba - dong - - -)

Din stând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 3-4 cm deasupra punctului Baihui cu palmele orientate în jos şi menţineţi poziţia imobilă timp de 19 minute respirând pe nas. E bine să practicaţi această mudra într-un loc cu soare şi într-un mediu liniştit, atunci când sunteţi într-o stare de bună dispoziţie. Este recomandată persoanelor între 20-30 de ani.

5. Desfundarea Micii orbite (pentru adolescenți)
Tong xiao zhou tian

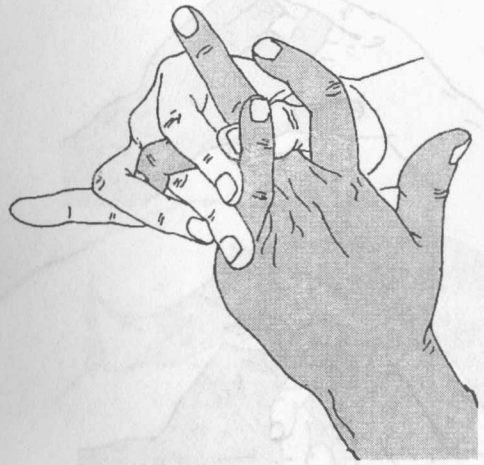


0 - 8 - 0 - - 8 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(dong - ba - dong - - ba - dong - dong - - -)

Din stând sau şezând cu faţa spre sud, aduceţi mâinile deasupra punctului Baihui şi menţineţi poziţia 30 de minute inspirând pe nas şi expirând pe gură.

6. Desfundarea Micii Orbite (pentru persoane de vârstă medie)



0 - 1 - - 5 - 0 - 0 - 0 - - de 66 de ori

(dong - yao - - wu - dong - dong - dong - -)

Din stând sau şezând cu faţa spre nord, aduceţi mâinile deasupra punctului Baihui şi menţineţi poziţia 25 minute inspirând pe nas şi expirând pe gură. Este recomandat să practicaţi înainte de masă, într-un loc liniştit, unde aerul este proaspăt.

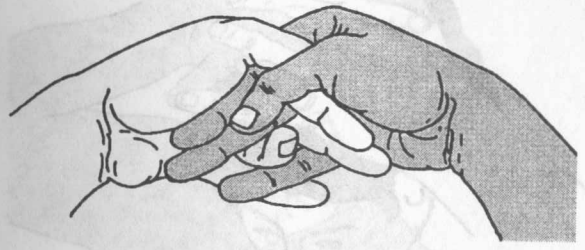
7. Desfundarea Micii Orbite (pentru bătrâni)

1 - 8 - - 5 - 1 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(yao - ba - - wu - yao - dong - dong - dong - - -)

Din stând cu faţa spre sud, aduceţi mâinile la 5 cm deasupra punctului Baihui şi menţineţi poziţia timp de 35 minute respirând pe nas.

8. Pentru atingerea abilităţii corpului uşor la adolescenţi Shao Nian Qing Gong



0 - 1 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - - de 88 de ori

(dong - yao - dong - dong - dong - dong - dong - dong - -)

Din stând cu faţa spre sud, aduceţi mâinile deasupra punctelor Fengchi (la ceafă) şi menţineţi poziţia timp de 45 minute. Practicaţi înainte de masă inspirând pe nas şi expirând prin Yong Quan.

9. Pentru atingerea cunoașterii spirituale
Toang Shen Tong

8 - 0 - - 1 - 5 - 0 - 0 - 0 - 0 - - de 55 de ori

(ba - dong - - yao - wu - dong - dong - dong - dong - -)

Din stând cu faţa spre sud, aduceţi mâinile deasupra punctului Baihui şi menţineţi poziţia timp de 21 de minute respirând pe nas.

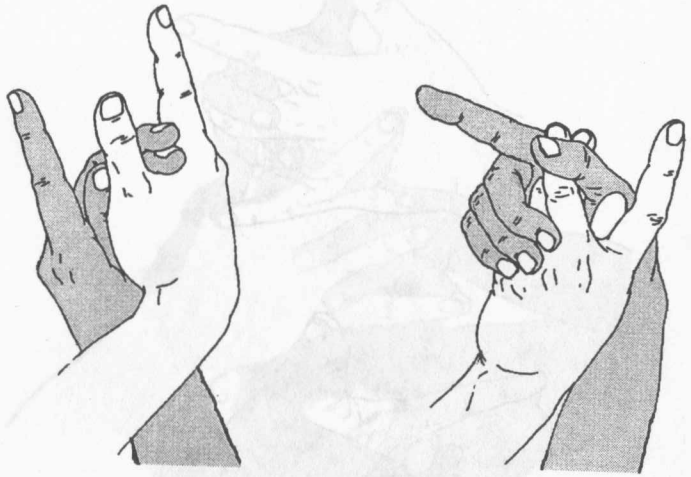
10. Mudra pentru menținerea sănătății
Bao Jian Shou Yin

8 - 9 - 5 - 0 - 0 - 0 - - de 44 de ori

(ba - jiu - wu - dong - dong - dong - -)

Din culcat, stând sau şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 5 cm în faţa punctului Shanzhong şi menţineţi poziţia 25 de minute.

11. Cunoașterea Inimii altora
Ta Xin Tong



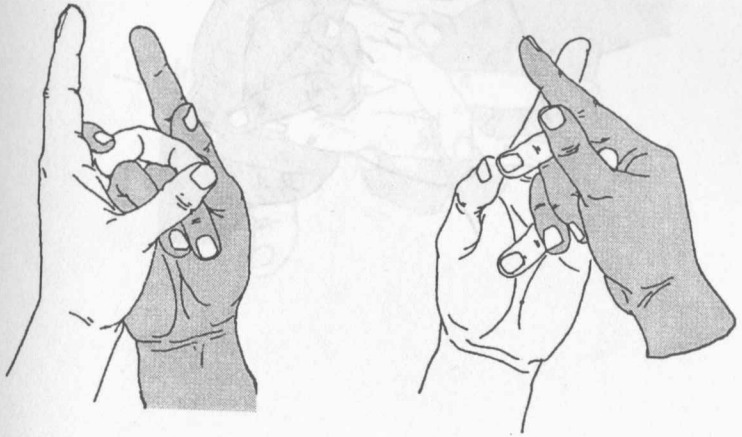
0 - 0 - - 8 - 9 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - - - de 55 de ori

(dong - dong - - ba - jiu - dong - dong - dong dong - dong - - -)

Din culcat sau stând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 7-8 cm în faţa punctului Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute. Exersaţi numai când sunteţi într-o stare de bună dispoziţie.

2. Mudra pentru vindecarea afecțiunilor organelor de simț și ale aparatului respirator

1. Pentru infecții ale faringelui
Yan Yan

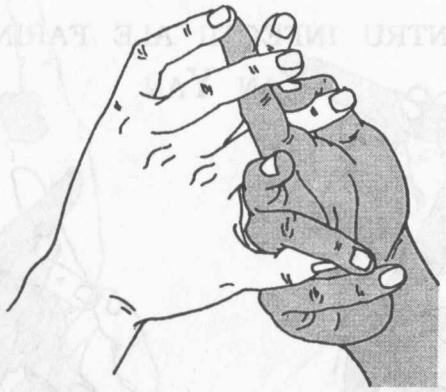


8 - 5 - - 1 - 5 - 0 - 0 - 0 - - - de 55 de ori

(ba - wu - - dong - wu - dong - dong - dong - - -)

Din culcat sau şezând cu faţa spre est, aduceţi mâiniile la 7-8 cm în faţa punctului Shan zhong şi menţineţi poziţia 15 minute inspirând pe nas şi expirând pe gură.

2. Pentru infecţii ale laringelui
Hou Yan

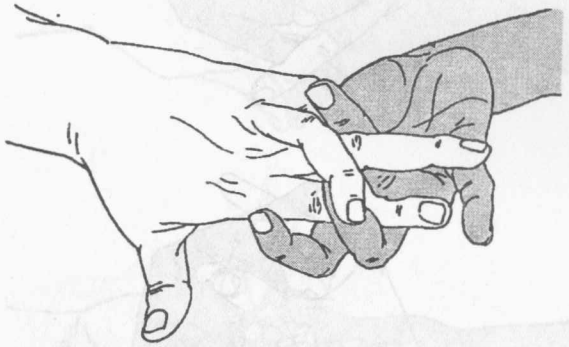


0 - 0 - - 8 - 9 - 0 -1 - 0 - - - de 66 de ori

(dong - dong - - ba - jiu - dong - yao - dong - - -)

Din stând cu faţa spre nord, aduceţi mâinile la 5 cm în faţa ombilicului i menţineţi poziţia 25 de minute.

3. Pentru vindecarea rinitei cronice
Man Xing Bi Yan

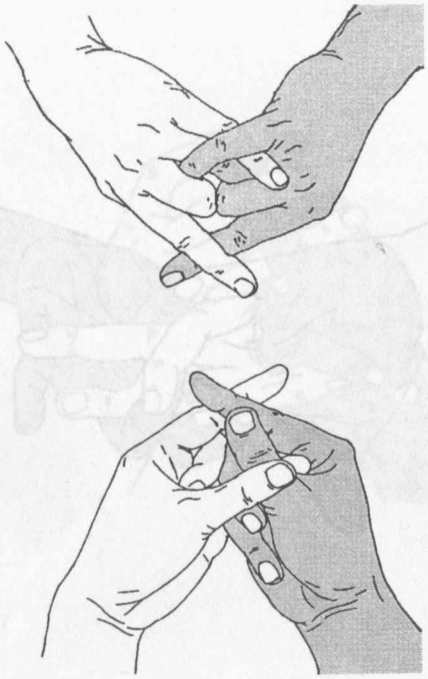


0 - 1- - 5 - 8 - 0 - 0 - 0 - - - de 77 de ori

(dong - yao - - wu - ba - dong -dong - dong - - -)

Din şezând cu faţa spre sud, aduceţi mâinile la 5 cm în faţa punctului Shangwan şi menţineţi poziţia 5 minute. Este mai bine să exersaţi într-un loc întunecos dar timpul trebuie mărit la 12 minute.

4. Pentru vindecarea rinitei alergice
Guominxing Bi Yan

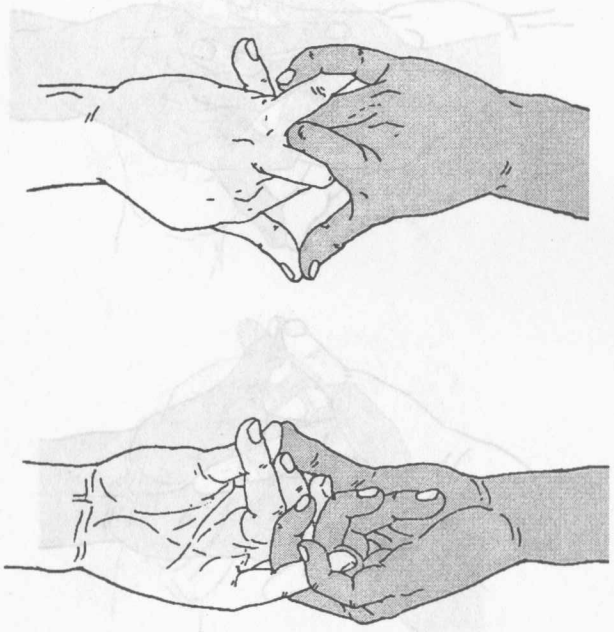


1 - 8 - - 1 - 5 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(yao - ba - - yao - wu - dong -dong - dong - - -)

Din stând cu faţa spre sud, aduceţi mâinile la 5 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 15 minute.

5. Pentru vindecarea rinitei şi polipilor
Bi Xi Rou

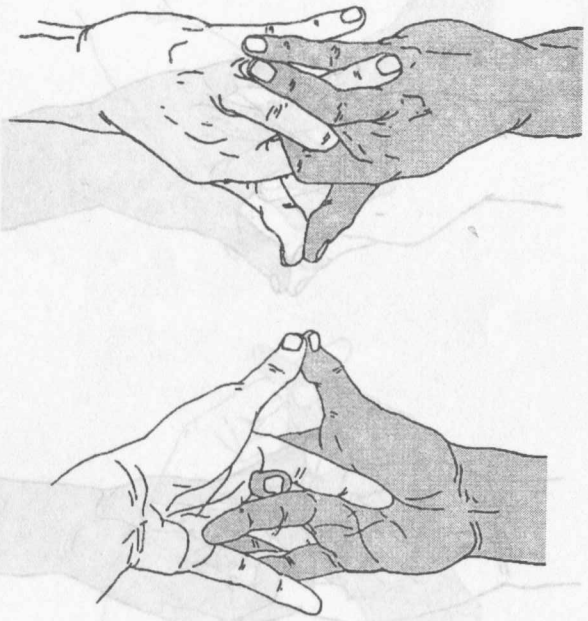


0 - 0 - - 1 - 5 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(dong - dong - - yao - wu - dong - dong - dong - - -)

Din stând sau şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 3-4 cm în faţa Dantian-ului şi menţineţi poziţia timp de 18 minute.

6. Pentru vindecarea nasului înfundat
Bi Se

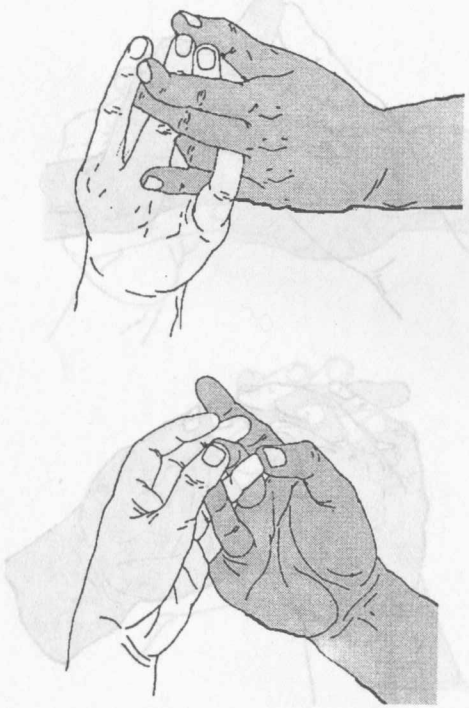


8 - 0 - 0 - - 1 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - dong - dong - yao - dong - dong - dong - - -)

Din culcat cu picioarele spre vest, aduceţi mâinile la 5-6 cm în faţa Dantinn-ului şi menţineţi poziţia tiimp de 30 minute.

7. Pentru vindecarea durerilor de dinţi
Ya Tong

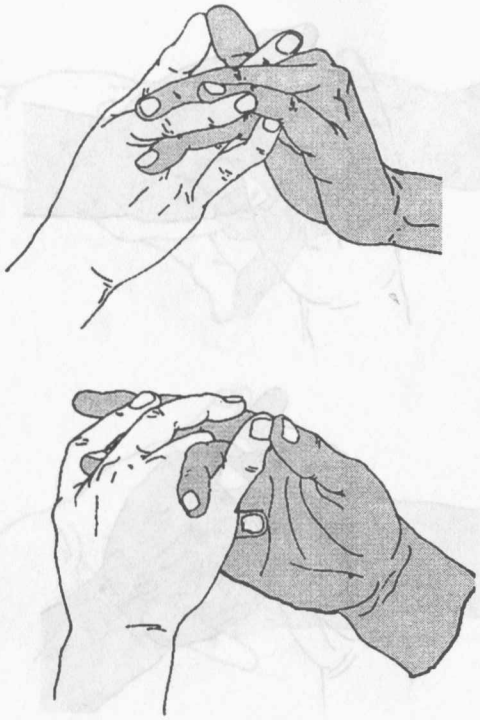


9 - 1 - - 9 - 9 - - - de 66 de ori

(jiu - yao - - jiu - jiu - - -)

Din şezând sau stând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 3-4 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 30 minute. Inspiraţi pe nas şi expiraţi pe gură.

8. Pentru vindecarea paradentozei
Ya Zhou Yan

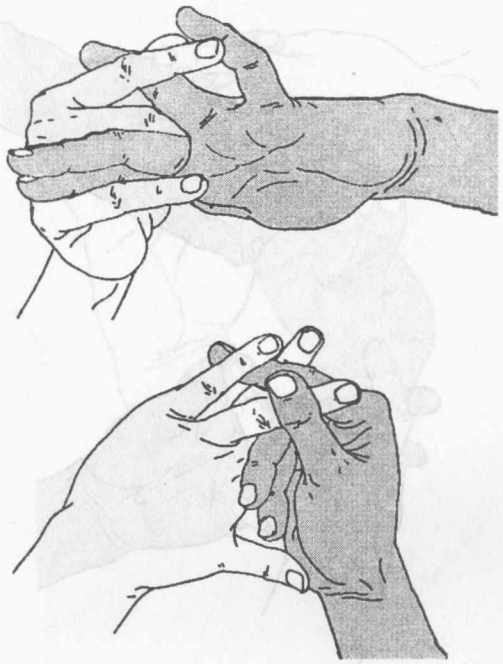


9 - 5 - - 1 - 9 - - - de 66 de ori

(jiu - wu - - yao - jiu - - -)

Din culcat cu capul spre est, aduceţi mâinile la 10-12 cm în faţa punctului Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 15 minute, respirând pe nas.

9. Pentru vindecarea dacriocistitei (infecţia glandelor lacrimale)
Leinang Yan

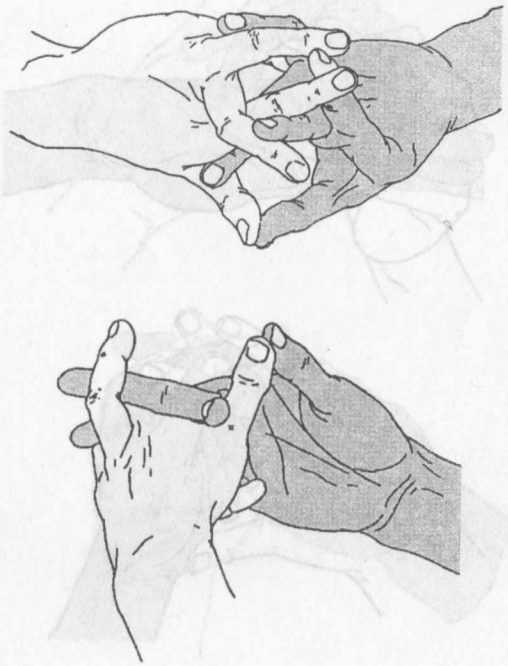


0 - 0 - - 8 - 0 - - - de 55 de ori

(dong - dong - - ba - dong - - -)

Din stând cu faţa spre sud, aduceţi mâinile deasupra punctului Shan Zhong şi menţineţi poziţia timp de 18 minute respirând pe nas. Este recomandat să exersaţi într-un loc călduţ.

10. Pentru vindecarea blocării glandelor lacrimale
Leinang Duse

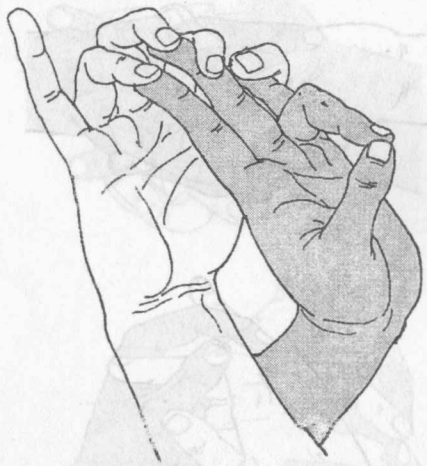


2 - 8 - 1 - - 5 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(er - ba - yao - - wu - dong - dong - dong - - -)

Din şezând sau stând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 15 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute respirând pe nas. Este recomandată practica într-un loc uscat şi cald.

11. Pentru vindecarea cataractei
Bai Nei Zhang

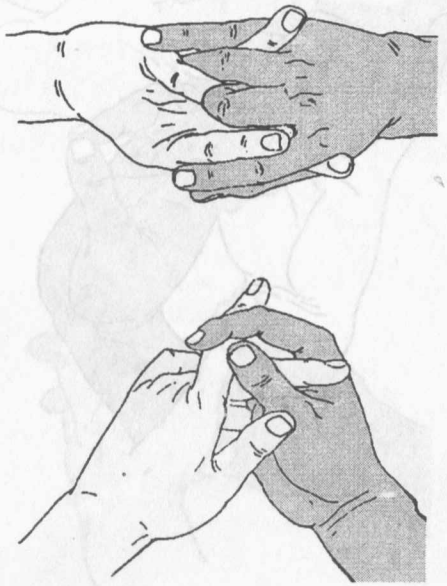


8 - 3 - - 1 - 5 - 0 - 0 - 0 - - de 66 de ori

(ba - san - - yao - wu - dong - dong - dong - -)

Din şezând cu faţa spre nord sau culcat cu capul în aceeaşi direcţie, aduceţi mâinile deasupra punctului Baihui şi menţineţi poziţia timp de 35 de minute, inspirând pe nas şi expirând pe gură. Exersaţi într-un loc însorit.

12. Pentru vindecarea perforării membranei timpanului
Ermo Chuan Kong

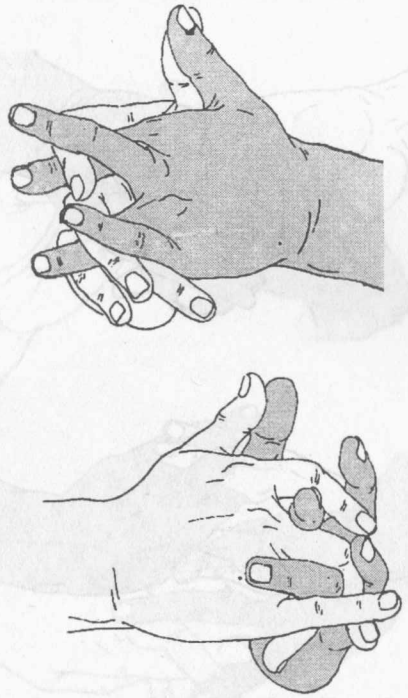


1 - 3 - - 5 - 0 - 0 - 1 - - de 55 de ori

(yao - san - - wu - dong - dong - yao - -)

Din stând cu faţa spre sud-est, aduceţi mâinile la 5-6 cm în faţa punctului Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute respirând pe nas.

13. Pentru vindecarea miopiei (1)
Jin Shi Yan (1)

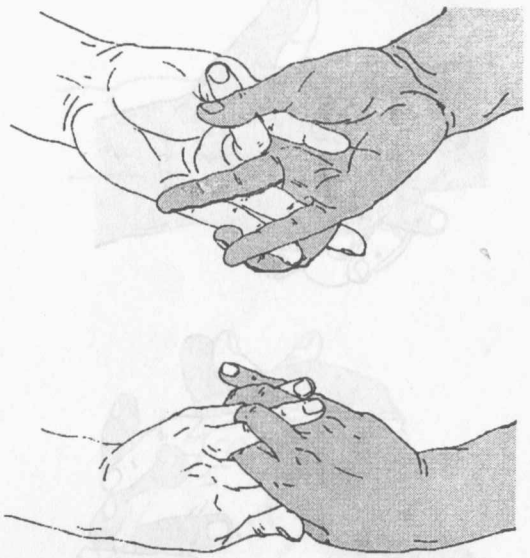


1 - 5 - - 1 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(yao - wu - - yao - dong - dong - dong - - -)

Din stând cu faţa spre vest, aduceţi mâinile deasupra Dantian-ului şi menţineţi poziţia timp de 15 minute respirând pe nas. Este recomandat pentru suferinzii de miopie între 200° şi 400°.

14. Pentru vindecarea miopiei (2)
Jin Shi Yan (2)

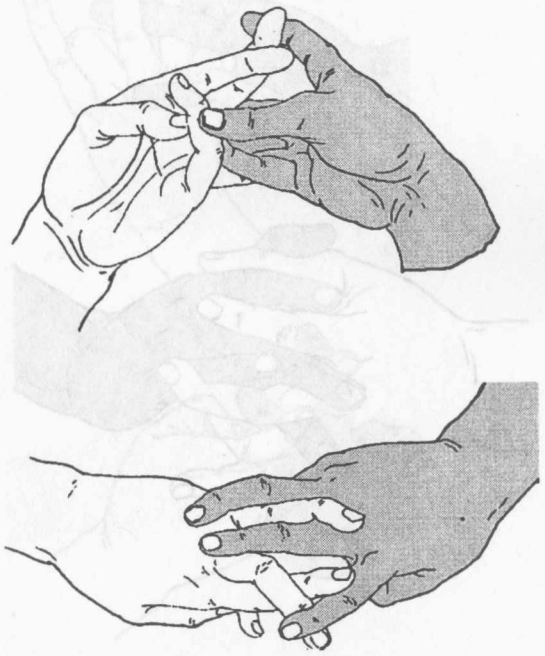


1 - 5 - - 8 - 1 - 5 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(yao - wu - - ba - yao - wu - dong - dong - dong - - -)

Din stând sau şezând cu faţa spre nord, aduceţi mâinile la 6-8 cm în faţa punctului Shangwan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute inspirând pe nas şi expirând pe gură. Cel mai bine este să exersaţi într-un loc răcoros, în mijlocul naturii, dar numai atunci când vă simţiţi într-o stare sufletească bună şi plini de energie. Este recomandat suferinzilor de miopie între 400 şi 800°.

15. Pentru vindecarea conjunctivitei acute (înroşirea ochilor)
Jixing Jie Mo Yan

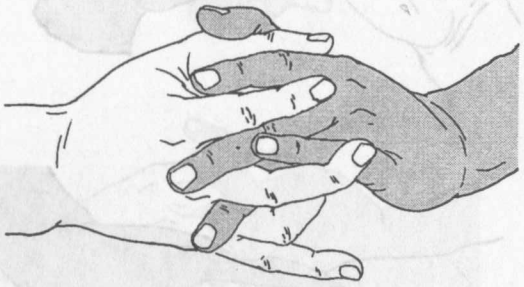


0 - 8 - - 1 - 0 - 0 - 0 - - - de 55 de ori

(dong - ba - - yao - dong - dong - dong - - -)

Din stând sau şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 5-6 cm în faţa punctului Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 40 de minute respirând pe nas. Practicaţi într-un loc întunecat dar cu aer proaspăt.

16. Pentru vindecarea cheratitei (infecție a corneei) Jiao Mo Yan



0 - 0 - - 8 - 0 - 0 - 0 - 0 - - de 66 de ori

(dong - dong - - ba - dong - dong - dong - - -)

Din stând cu fața spre est sau culcat cu capul în aceeași direcție, aduceți mâinile la 6-7 cm deasupra punctului Shanzhong și mențineți poziția timp de 18 minute respirând pe nas.

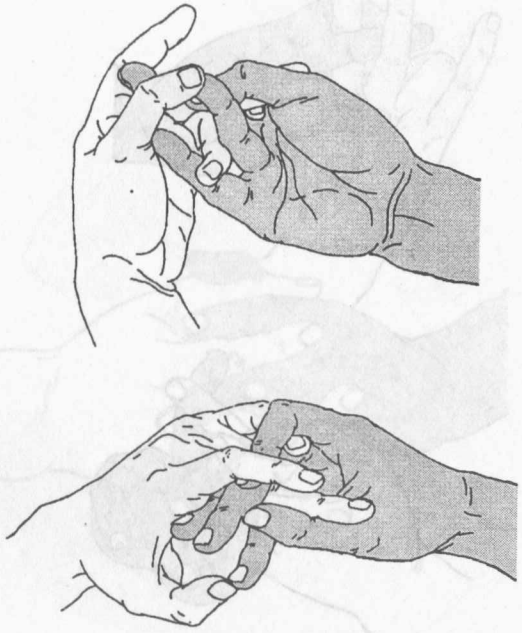
17. Pentru vindecarea glaucomului Bian Jiao Qing Guang Yan

3 - 8 - - 0 - 1 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(san - ba - - dong - yao - dong - dong - dong - - -)

Din culcat cu capul spre est, aduceți mâinile la 6-7 cm în fața punctului Xiawan și mențineți poziția timp de 25 de minute. Practicați într-un loc întunecos și liniștit.

18. Pentru vindecarea țiuitului în urechi
Er Ming

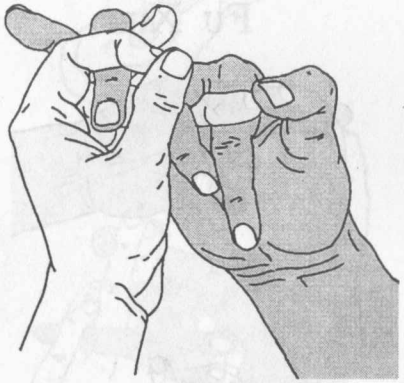


0 - 0 - - 8 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - - - de 55 de ori

(dong - dong - - ba - dong - dong - dong -dong - dong - - -)

Din culcat sau din stând cu fața spre sud-est, aduceți mâinile la 3-4 cm în fața punctului Zhongwan și mențineți poziția timp de 25 de minute, respirând pe nas.

19. Pentru vindecarea ulcerației mucoasei bucale
Kou Qiang Kui Yang



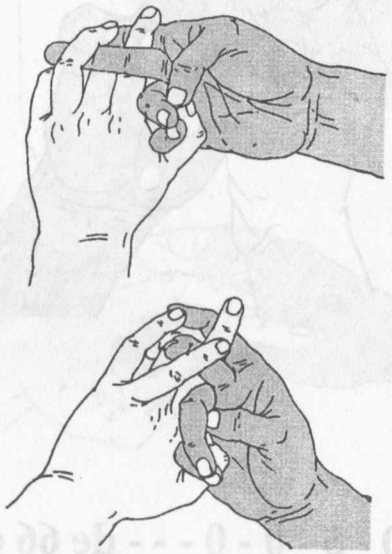
8 - 3 - - 0 - 5 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - san - - dong - wu - dong - dong - - -)

Din culcat sau din stând cu fața spre est, aduceți mâinile la 6-7 cm în fața punctului Shanzhong și mențineți poziția 15 minute, inspirând pe nas și expirând pe gură. Cel mai bine este să exersați într-un loc cu multă vegetație, cu aer proaspăt.

3. Mudra pentru afecțiunile aparatului digestiv

1. Pentru vindecarea diareei
Fu Xie

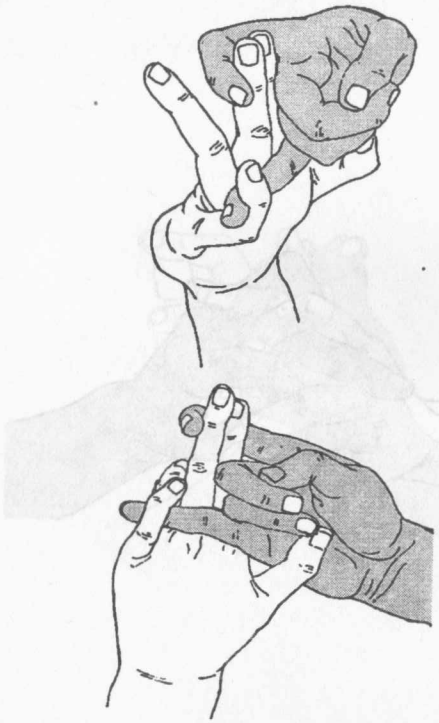


8 - 0 - - 8 - 8 - 8 - - -

(ba - dong - - ba - ba - ba - - -)

Din stând cu fața spre est aduceți mâinile la 6-7 cm în fața punctului anzong și mențineți poziția 18 minute, respirând pe nas.

2. Pentru vindecarea bolilor de stomac
Wei Bing

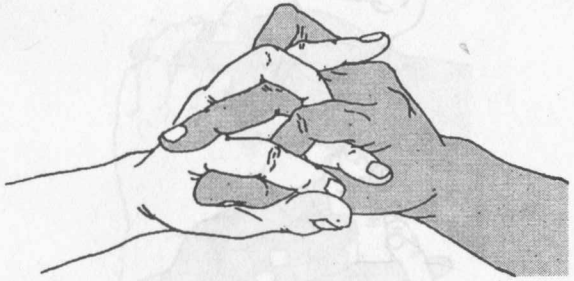


5 - 8 - - 0 - 1 - 0 - de 77 de ori

(wu - ba - - dong - yao - dong)

Din stând cu fața spre nord-est, aduceți mâinile la 5 cm în fața punctului Zhongwan și mențineți poziția 15 minute, respirând pe nas. Cel mai bine este să exersați într-un loc însorit. Această Mudra este foarte eficientă în cazul gastritei.

3. Pentru vindecarea indigestiei
Xiao Hua Liang

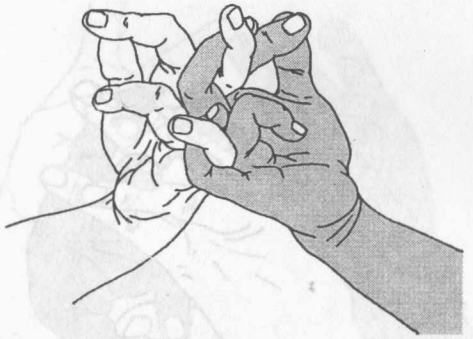


0 - 8 - - 0 - 0 - 8 - - - de 66 de ori

(dong - ba - - dong - dong - ba - - -)

Din culcat sau stând cu faţa spre sud-est, aduceţi mâinile la 5 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia 21 de minute. Exersaţi la 15 minute după ce aţi luat masa, inspirând pe nas şi expirând pe gură.

4. Pentru vindecarea tuberculozei intestinale

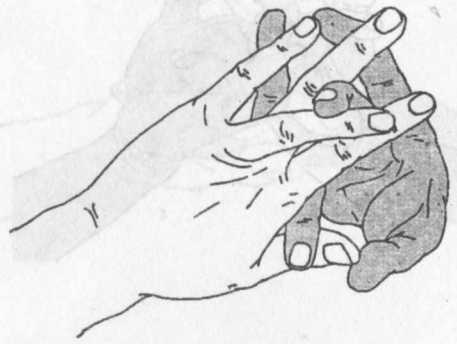


8 - 1 - - 5 - 1 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - yao - - wu - yao - dong - dong - dong - - -)

Din culcat pe spate cu capul spre nord-est, întindeţi picioarele din genunchi, iar mâinile puneţi-le deasupra punctului Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 30 de minute, inspirând pe nas şi expirând pe gură. Exersaţi la 50 de minute după ce aţi luat masa. Această mudra este destinată afecţiunilor grave.

5. Pentru cazurile de dereglare a funcțiilor intestinale (la persoanele de vârstă medie) Chang Gongneng Wen Luan

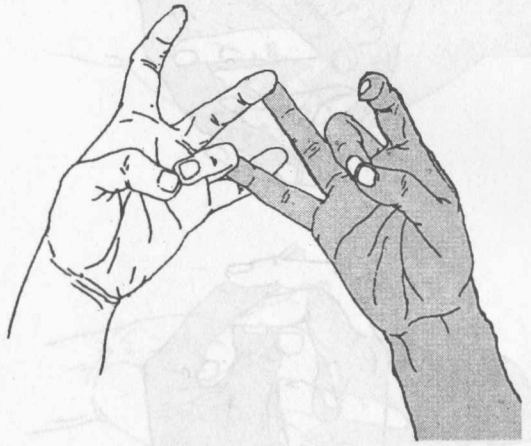


8 - 0 - - 8 - 0 - 0 - de 66 de ori

(ba - dong - - ba - dong - dong -)

Din culcat cu capul spre est, aduceţi mâinile pe Dantian şi menţineţi poziţia 35 de minute inspirând pe nas şi expirând pe gură.

6. Pentru vindecarea enteritei cronice Man Xing Chang Yan

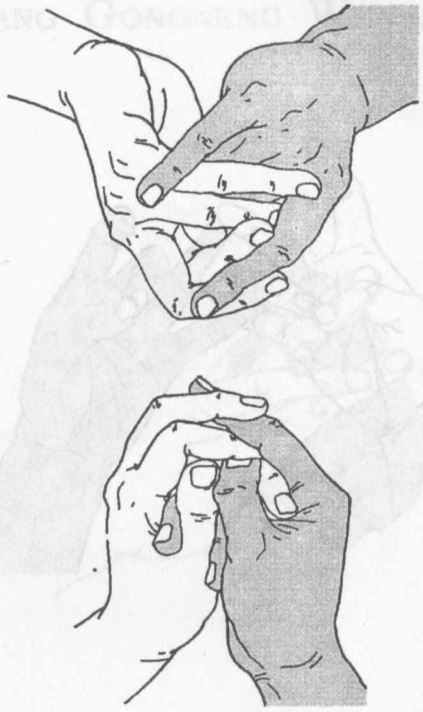


8 - 5 - - 1 - 5 - 1 - - de 55 de ori

(bą - wu - - yao - wu - yao - -)

Din stând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 6-7 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 50 minute inspirând pe nas şi expirând pe gură.

7. Pentru vindecarea colitei cronice
Man Xing Jie Chang Yan



6 - 8 - 0 - - 5 - 0 - de 66 de ori

(liu - ba - dong - - wu - dong -)

Din stând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 3-4 cm în faţa punctului Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 15 minute respirând pe gură.

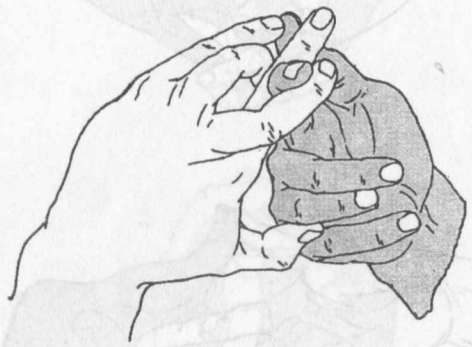
8. Pentru vindecarea disfuncţiilor stomacului şi intestinelor
Wei Chang Gongneng Wen Luan

3 - 8 - - 1 - 5 - 1 - 0 - - de 66 de ori

(san - ba - - yao - wu - yao - dong - -)

Din culcat sau din şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 3-4 cm în faţa punctului Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute respirând pe nas. Exersaţi într-un loc unde aerul este uscat şi călduţ.

9. Pentru vindecarea ulcerului duodenal
Shier Zhi Chang Kui Yang



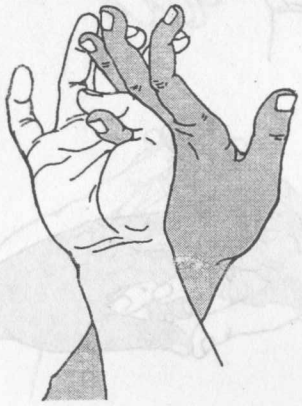
8 - 1 - - 5 - 1 - 0 - - de 66 de ori

(ba - yao - - wu - yao - dong - -)

Din culcat sau din şezând cu faţa spre nord, aduceţi mâinile la 3-4 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 35 de minute, inspirând pe nas şi expirând pe gură. Exersaţi într-un loc călduţ.

4. Mudra pentru vindecarea afecţiunilor sistemului nervos

1. Pentru vindecarea durerilor nervilor coloanei vertebrale
Ji Shenjing Tong

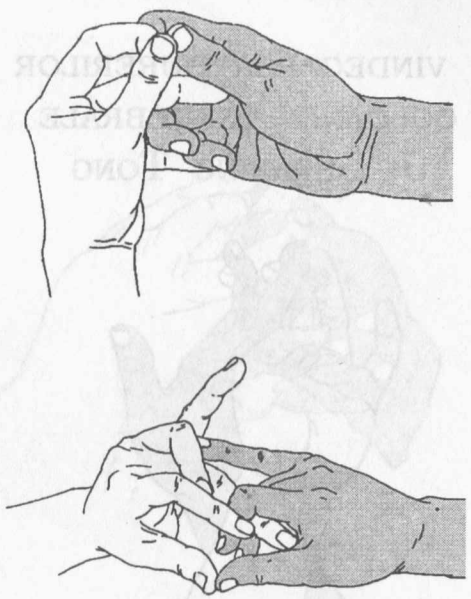


0 - 1 - - 0 - 1 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(dong - yao - - dong - yao - dong - dong - dong - - -)

Din şezând cu faţa spre vest, aduceţi mâinile la 16-18 cm în faţa punctului Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 30 de minute respirând pe nas.

2. Pentru vindecarea nevralgiilor
Shenjing Tong



8 - 0 - - 1 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - dong - - yao - dong - - -)

Din culcat sau din şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 16-18 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 20 de minute, respirând pe nas.

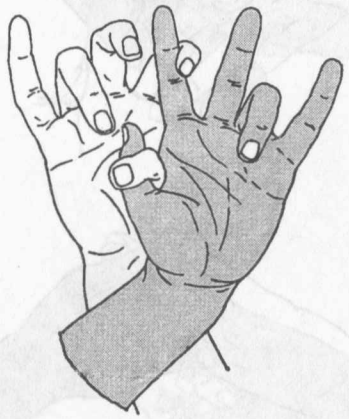
3. Pentru vindecarea migrenei
Pian Tou Tong

3 - 8 - - 1 - 5 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(san - ba - - yao - wu - dong - dong - dong - - -)

Din culcat sau şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 15 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 15 minute, respirând pe nas. Exersaţi într-un loc liniştit unde aerul este proaspăt.

4. Pentru vindecarea parezei faciale
Mian Shenjing Ma Bi

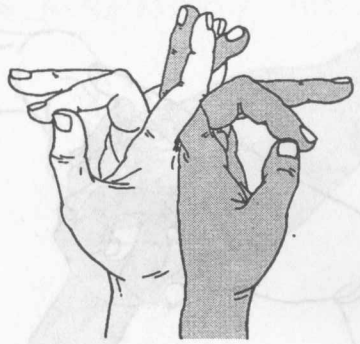


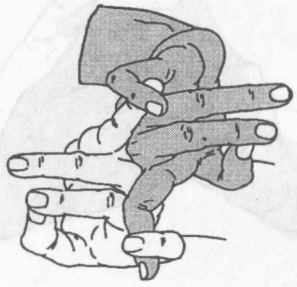
3 - 8 - - 5 - 1 - 0 - 0 - 0 - - - de 77 de ori

(san - ba - - wu - yao - dong - dong - dong - - -)

Din şezând cu faţa spre sud-est mâinile pe punctul Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 20 de minute, respirând pe nas.

5. Pentru vindecarea neurastheniei
Shenjing Shuai Ruo



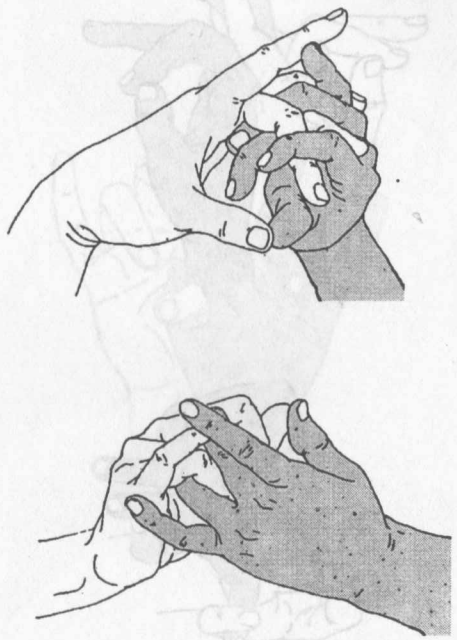


5 - 6 - - 7 - - - de 66 de ori

(wu - liu - - qi - - -)

Din culcat sau şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 20 cm în faţa punctului Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 35 de minute, respirând pe nas.

6. Pentru vindecarea surzeniei datorate afecțiunii nervilor acustici
Shenjing Xing Er Long



0 - 8 - - 0 - 0 - - - - de 66 de ori

(dong - ba - - dong - dong - dong - - - -)

Din culcat sau din stând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 3-5 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute, inspirând pe nas şi expirând pe gură.

7. Pentru vindecarea durerilor de dinți
Ya Shenjing Tong

1 - 8 - - 5 - 0 - 1 - 0 - - - de 66 de ori

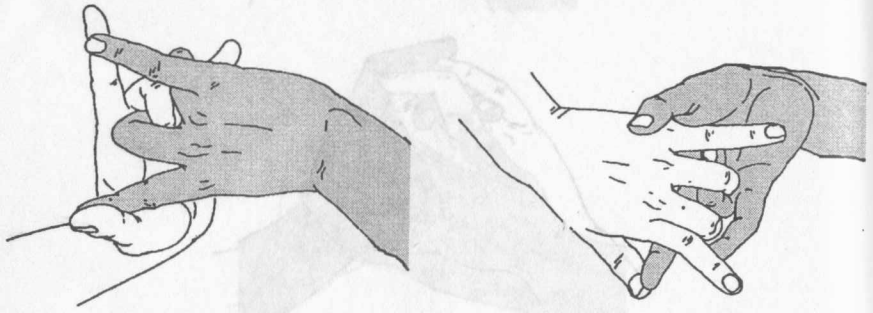
(yao - ba - - wu - dong - yao - dong - - -)

Din culcat cu capul orientat spre est, aduceţi mâinile la 3-5 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 15 minute, respirând pe nas.

5. Mudra pentru vindecarea afecțiunilor aparatului locomotor

1. Pentru vindecarea artritei

Guan Jie Yan



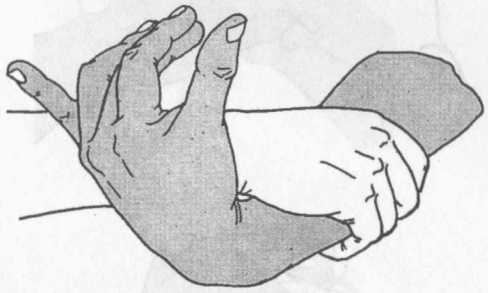
8 - 4 - - 5 - 1 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - si - - wu - yao - dong - dong - dong - - -)

Din culcat sau din şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 15 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 50 de minute, respirând pe nas. Exersaţi într-un loc uscat.

2. Pentru vindecarea artritei scapo-humerale

Jian Zhou Yan



8 - 4 - - 5 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - si - - wu - dong - - -)

Din culcat sau din stând cu faţa spre sud, puneţi mâinile pe punctul Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute respirând pe nas. Exersaţi într-un loc călduros la 20 de minute după ce aţi luat masa.

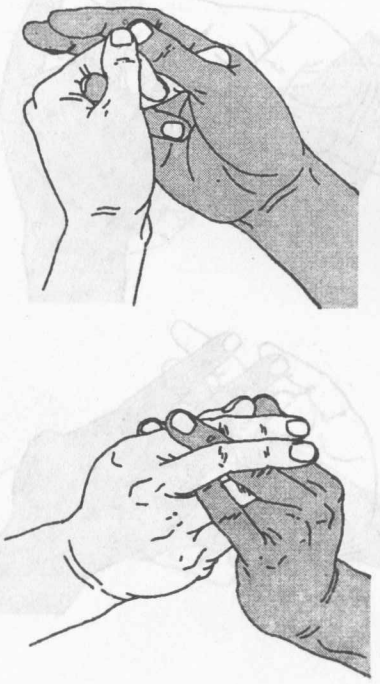
3. Pentru vindecarea durerilor de genunchi
Xi Guanjie Tong

8 - 4 - - 1 - 5 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - si - - yao - wu - dong - dong - dong - - -)

Din culcat cu capul spre sud, aduceţi mâinile pe punctul Shanzhong şi enţineţi poziţia timp de 21 de minute inspirând pe nas şi expirând pe gură. ersaţi cu 30 de minute înainte de a lua masa.

4. Pentru vindecarea spondilozei cervicale
Jing Zhui Bing

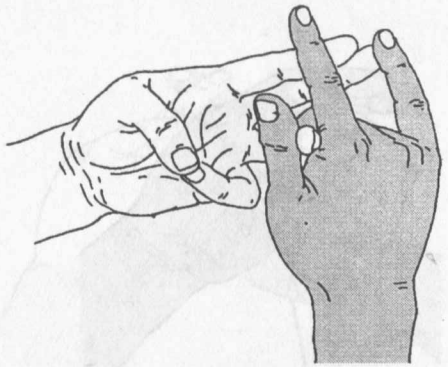


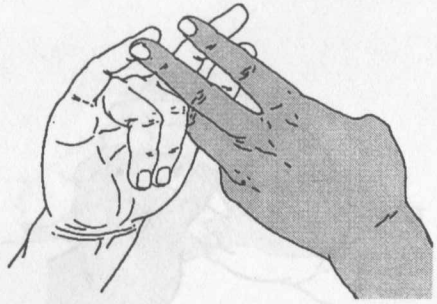
8 - 0 - - 1 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - dong - - yao - dong - dong - - -)

Din stând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 3-5 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute respirând pe gură.

5. Pentru vindecarea tuberculozei osoase
Gu Jie He



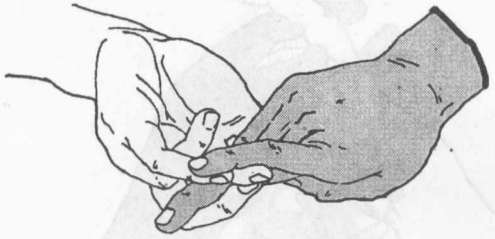


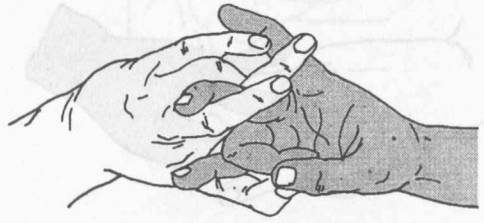
0 - 8 - - 5 - 1 - 0 - 5 - 0 - - -

(dong - ba - - wu - yao - dong - wu - dong - - -)

Din şezând cu faţa spre sud-est, aduceţi mâinile în dreptul punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 18 minute, inspirând pe nas şi expirând pe gură.

6. Pentru vindecarea înţepenirii gâtului
Luo Zhen



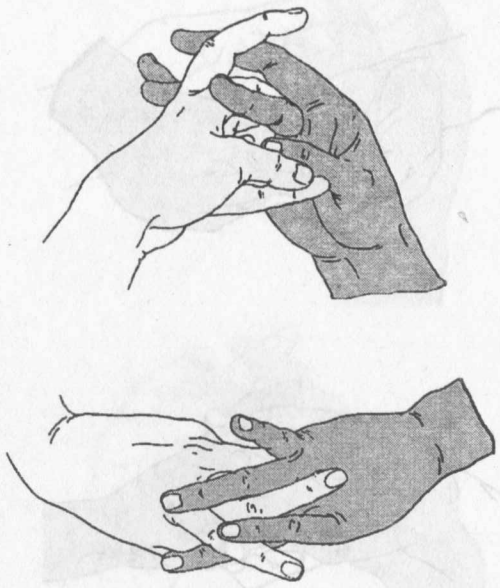


0 - 0 - - 0 - de 55 de ori

(dong - dong - - dong -)

Din culcat cu capul orientat spre est, aduceţi mâinile la 5 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 30 de minute respirând pe nas.

7. Pentru vindecarea durerilor reumatice
Feng Shi Tong

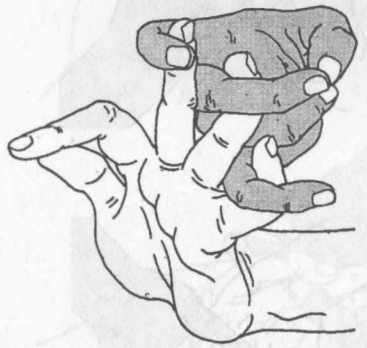


8 - 4 - - 5 - 8 - 8 - - - de 66 de ori

(ba - si - - wu - ba - ba - - -)

Din culcat sau stând cu faţa spre nord, aduceţi mâinile la 5 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute respirând pe nas. Exersaţi într-un loc călduros.

8. Pentru vindecarea artritei reumatoide
Lei Feng Shi



4 - 8 - - 1 - 5 - 0 - - - de 66 de ori

(si - ba - - yao - wu - dong - - -)

Din culcat cu capul spre est, aduceţi mâinile la 15-17 cm deasupra punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute respirând pe nas. Exersaţi într-un loc călduros.

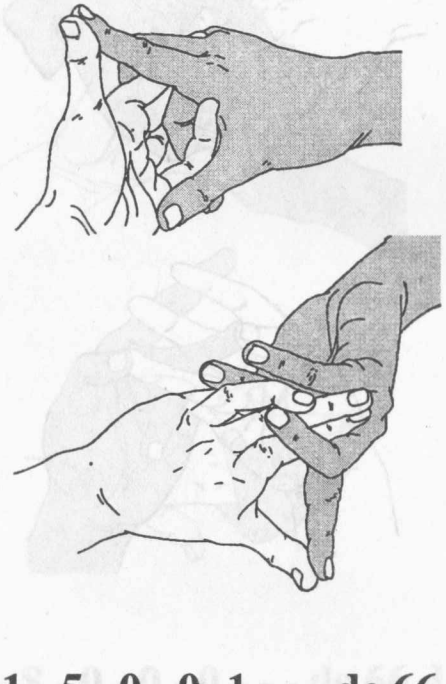
9. Pentru vindecarea artritei în majoritatea articulațiilor
Zhou Shen Guanjie Yan

4 - 8 - - 1 - 5 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(si - ba - - yao - wu - dong - dong - dong - - -)

Din culcat cu capul spre nord, aduceţi mâinile la 15 cm deasupra punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 15 minute respirând pe nas. Cel mai bine este să exersaţi într-un loc foarte călduros.

10. Pentru vindecarea artritei la bătrâni
Laonian Guanjie Yan

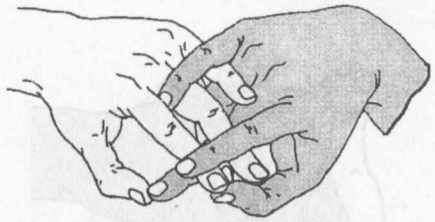


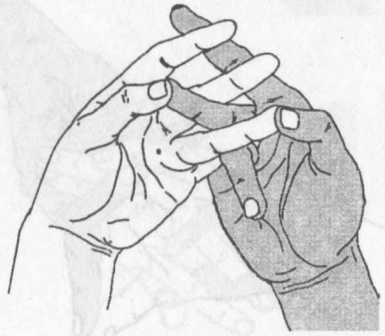
8 - 4 - - 1 - 5 - 0 - 0 -1 - - - de 66 de ori

(ba - si - - yao - wu - dong - dong - yao - - -)

Din culcat sau din şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 3-5 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute respirând pe nas. Cel mai bine este să exersaţi într-un loc călduros.

11. Pentru vindecarea durerilor de șale
Yao Tong



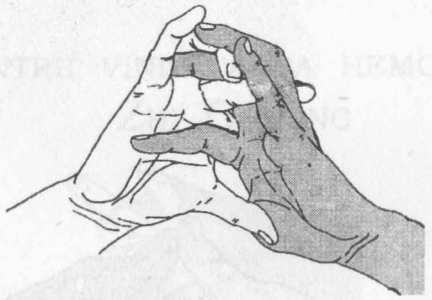


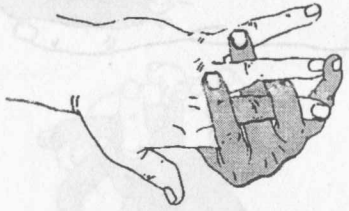
8 - 4 - - 5 - 1 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - si - - wu - yao - dong - dong - dong - - -)

Din culcat sau din stând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 10-12 cm în faţa punctului Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute respirând pe nas. Exersaţi într-un loc călduros.

12. Pentru vindecarea durerilor de picioare
Tui Tong



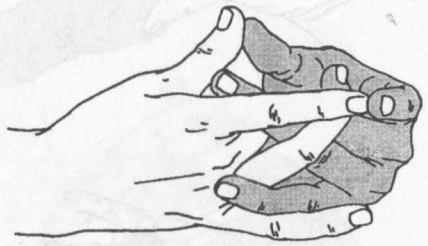


8 - - 5 - 8 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - - wu - ba - dong - dong - dong - - -)

Din culcat sau din şezând cu faţa spre nord, aduceţi mâinile la 10-12 cm în faţa punctului Zhongwan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute, inspirând pe nas şi expirând pe gură. Exersaţi într-un loc călduros.

13. Pentru vindecarea durerilor articulare (atralgie)
Wuming Guanjie Tong



1 - 5 - - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(yao - wu - - dong - dong - dong - - -)

Din culcat sau din stând cu faţa spre nord aduceţi mâinile la 5 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute inspirând pe gură. Exersaţi într-un loc călduros.

6. Mudra pentru vindecarea afecţiunilor chirurgicale

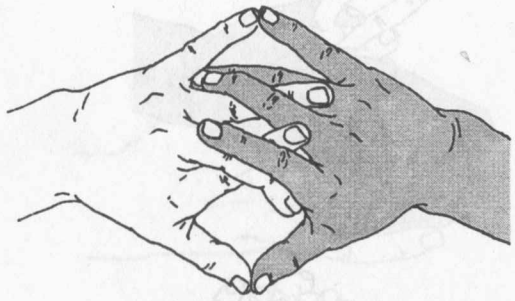
1. Pentru vindecarea hemoroizilor
Zhi Chuang

0 - 8 - - 0 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(dong - ba - - dong - dong - dong - dong - - -)

Din culcat sau din şezând cu faţa spre vest, aduceţi mâinile la 3-4 cm în faţa punctului Zhongwan şi menţineţi poziţia timp de 15 minute. Pronunţia sunetelor trebuie să fie făcută lent şi mai prelung.

2. Pentru vindecarea apendicitei cronice
Manxing Lanwei Yan

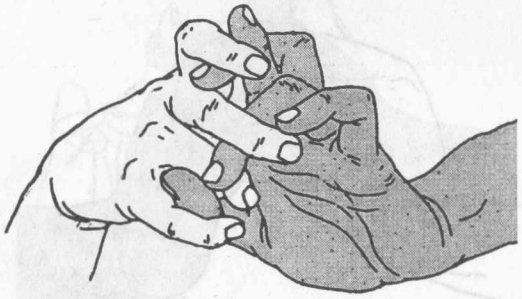


3 - 5 - - 1 - 1 - 8 - 0 - - - de 66 de ori

(san - wu - - yao - ba - dong - - -)

Din culcat pe spate cu capul orientat spre est, aduceţi mâinile la 5 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 18 minute. Exersaţi într-un loc bine luminat.

3. Pentru vindecarea hiperplazei sânilor
Ruxian Zengsheng

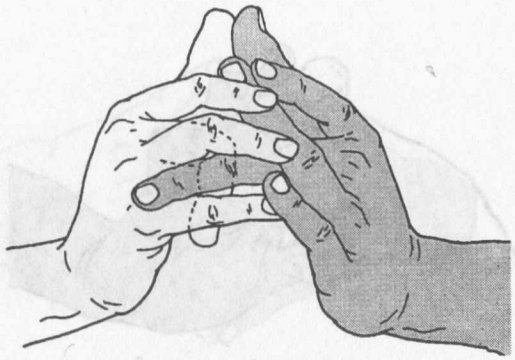


8 - 1 - - 5 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - yao - - wu - dong - dong - dong - - -)

Din culcat sau din şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 6-7 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 30 de minute, inspirând pe nas.

4. Pentru vindecarea herniei inghinale (la copii)
Xiao Chang Shan Qi

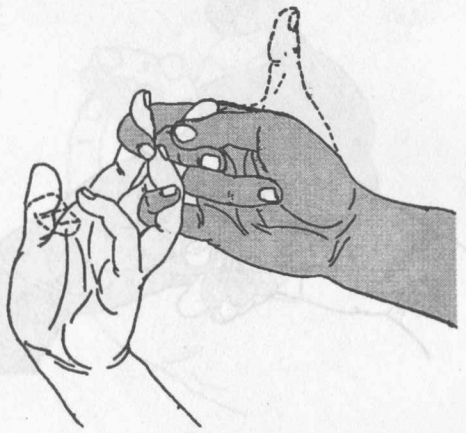


0 - 1 - - 5 - 1 - 0 - - - de 66 de ori

(dong - yao - - wu - yao - dong - - -)

Din culcat cu capul spre est, aduceţi mâinile la 5 cm în faţa Dantianului şi menţineţi poziţia timp de 5 minute respirândpe nas.

5. Pentru vindecarea colecistitei
Dan Nang Yan

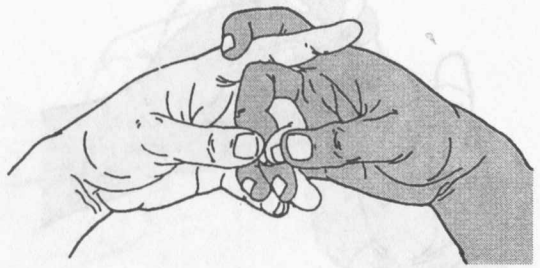


9 - 1 - - 8 - 0 - 1 - - - de 66 de ori

(jiu - yao - - ba - dong - yao - - -)

Din culcat pe spate, cu capul orientat spre nord, aduceţi mâinile la 6-8 cm în faţa punctului Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute respirând pe nas. Cel mai bine este să exersaţi între orele 3-5.

6. Pentru vindecarea fisurării vertebrei sacrale
Di Zhui Lie



0 - 8 - - 0 - 8 - 0 - 0 - 8 - - - de 66 de ori

(dong - ba - - dong - ba - dong - dong - ba - - -)

Din culcat, cu capul spre est şi picioarele îndoite, aduceţi mâinile pe punctul Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 30 de minute, respirând pe nas.

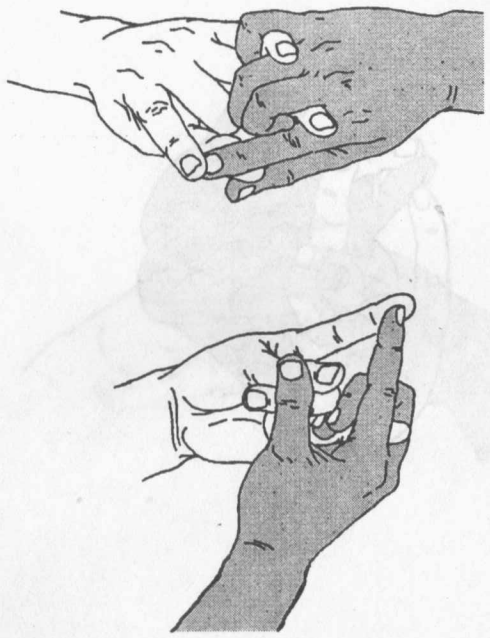
7. Pentru vindecarea cocoaşei
Tuo Bei

8 - 0 - - 1 - 0 - 8 - 0 - 0 - - de 66 de ori

(ba - dong - - yao - dong - ba - dong - dong - -)

Din culcat sau stând.cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 16-18 cm în. faţa punctului Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 15 minute respirând pe nas. Exersaţi într-un loc luminat.

8. Pentru vindecarea artritei
Mai Guan Yan

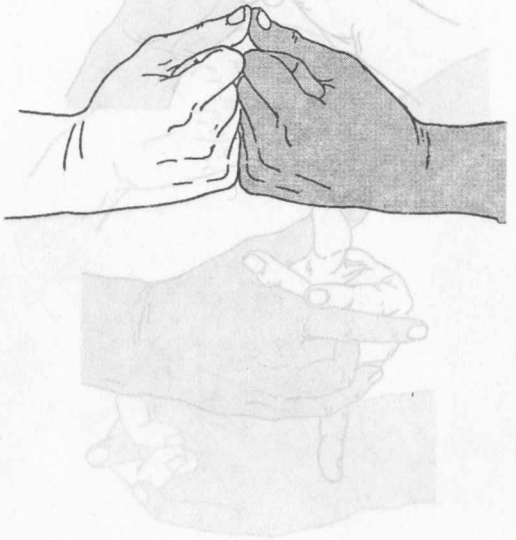


8 - 4 - - 5 - 1 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - si - - wu - yao - dong - dong - - -)

Din culcat sau din şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 3-4 cm în
ţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 20 de minute, respirând
: nas. Exersaţi într-un loc călduros.

9. Pentru vindecarea rahitismului

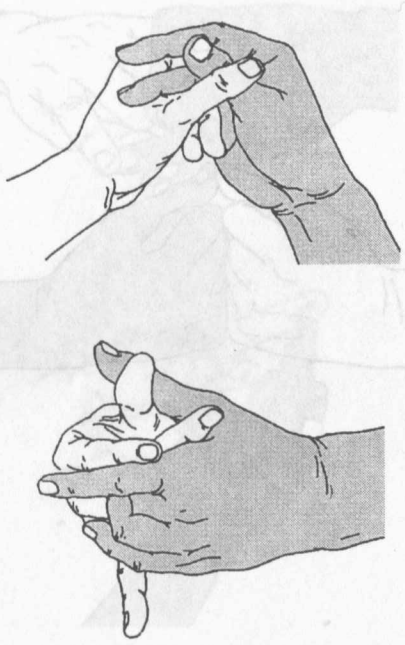


0 - 1 - - 8 - 0 - 1 - 0 - 0 - 0 - - - de 77 de ori

(dong - yao - - ba - dong - yao - dong - dong - dong - - -)

Din şezând cu faţa spre sud, aduceţi mâinile în faţa ombilicului şi menţineţi poziţia timp de 18 minute, inspirând pe nas şi expirând pe gură. Exersaţi la 50 de minute după ce aţi luat masa, într-un loc călduros.

10. Pentru vindecarea herniei inghinale (persoane mature)
Xiao Chang Shan Qi



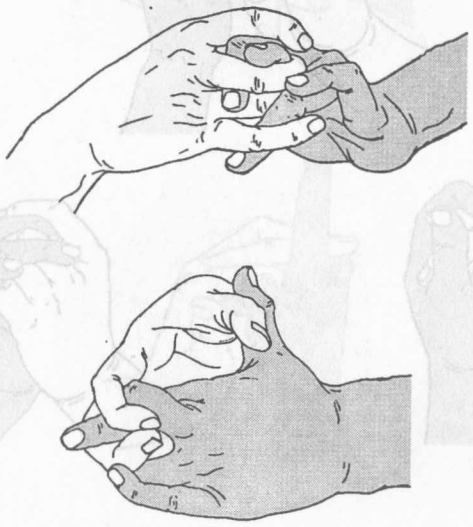
3 - 8 - - 1 - 5 - 0 - 1 - 0 - - - de 66 de ori

(san - ba - - yao - wu - dong - yao - dong - - -)

Din culcat sau din stând cu faţa spre nord, aduceţi mâinile la 3-4 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 20 de minute respirând pe nas. Exersaţi într-un loc călduros.

7. Mudra pentru vindecarea afecţiunilor interne

1. Pentru vindecarea arteriosclerozei
Dong Mai Ying Hua

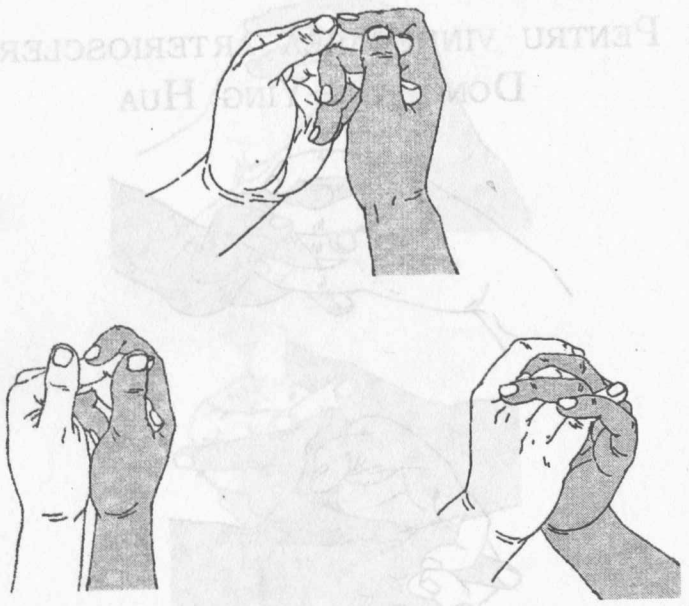


3 - 8 - 1 - 5 - 0 - 1 - 0 - 0 - - de 66 de ori

(san - ba - yao - wu - dong - yao - dong - dong - dong - -)

Din culcat sau şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 16-18 cm în faţa Dantian-ului şi menţineţi poziţia timp de 20 de minute respirând pe nas.

2. Pentru vindecarea trombozei cerebrale
Nao Xue Shuan

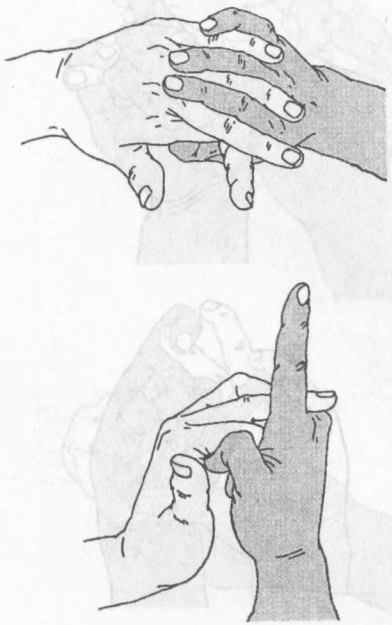


8 - 1 - - 5 - 1 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - yao - - wu - yao - dong - dong - dong - - -)

Din culcat cu capul spre vest, aduceţi mâinile la 5 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute, inspirând pe nas şi expirând pe gură. Exersaţi într-un loc bine aerisit şi umbrit.

3. Pentru vindecarea hipertensiunii
Gao Xue Ya

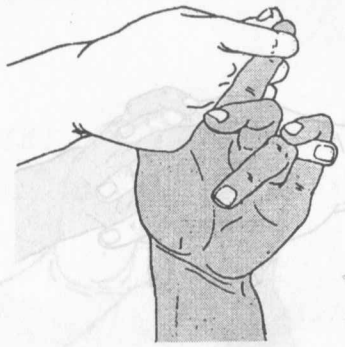


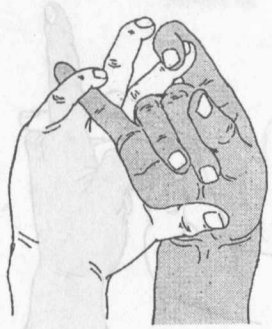
8 - 4 - 5 - - 1 - 0 - 1 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - si - wu - - yao - dong - yao - dong - dong - - -)

Din culcat sau din şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 10-12 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 15 minute, inspirând pe nas şi expirând pe gură. Exersaţi într-un loc liniştit şi cu aer proaspăt.

4. Pentru vindecarea anemiei aplastice
Zai Sheng Zhangaixing Pinxue



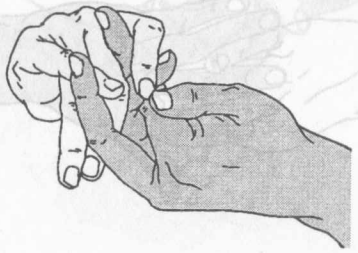


3 - 8 - 5 - 1 - - 1 - 0 - - - de 88 de ori

(san - ba - wu - yao - - yao - dong - - -)

Din culcat sau din şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 3-4 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute inspirând pe nas.

5. Pentru vindecarea ameţelii
Xuan Yun

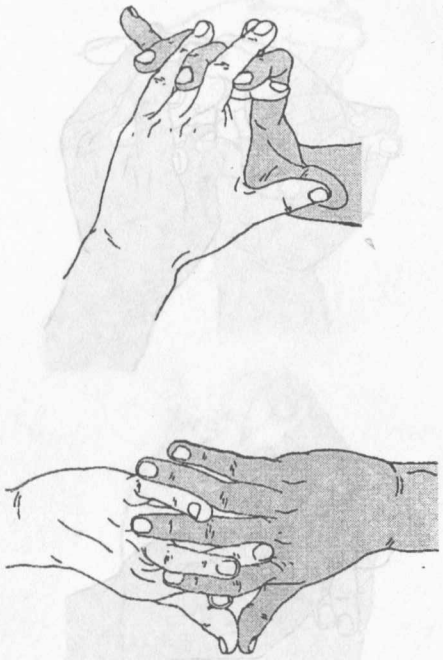


3 - 1 - 5 - - 1 - 1 - - - de 66 de ori

(san - yao - wu - - yao - yao - - -)

Din culcat sau din şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 20 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute respirând pe nas. Exersaţi într-un loc liniştit şi cu aer proaspăt.

6. Pentru vindecarea leucemiei
Bai Xue Zheng

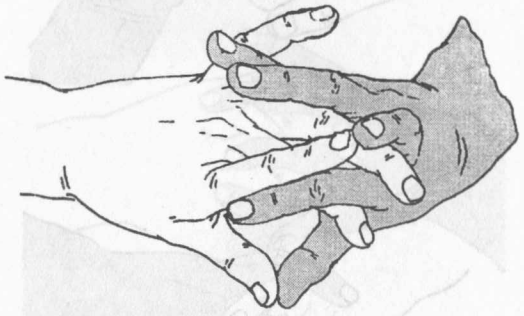


3 - 5 - 1 - - 1 - 1 - - - de 66 de ori

(san - wu - yao - - yao - yao - - -)

Din culcat, din şezând sau din stând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 3-4 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 45 de minute, respirând pe nas. Exersaţi într-un loc liniştit, fără zgomote care v-ar putea deranja.

7. Pentru vindecarea răcelii însoţită de febră
Ganmao Fa Shao

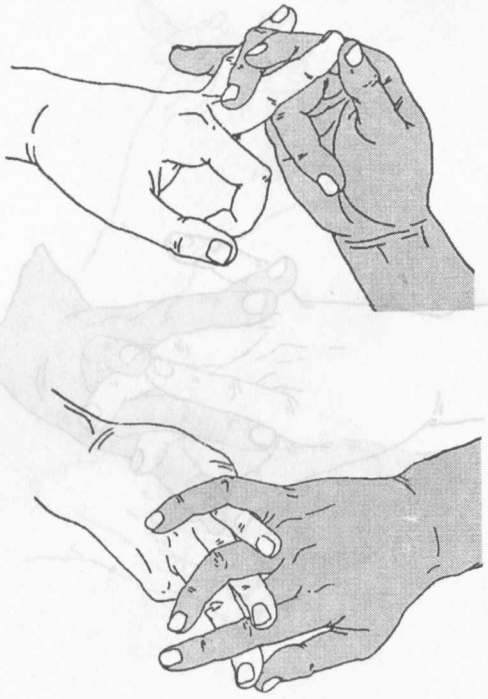


8 - 0 - - 1 - 5 - 1 - 1 - 1 - - - de 66 de ori

(ba - dong - - yao - wu - yao - yao - yao - - -)

Din culcat cu capul orientat spre est, aduceţi mâinile la 25 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 35 de minute respirând pe nas. Exersaţi într-un loc călduros.

8. Pentru vindecarea traheitei
Qiguan Yan

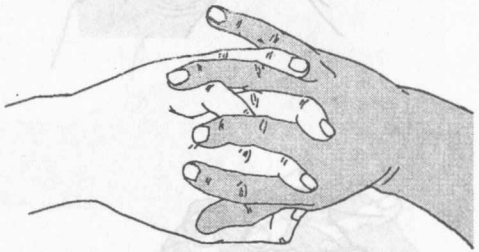


0 - 8 - 1 - 5 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(dong - ba - yao - wu - dong - dong - dong - - -)

Din culcat sau din stând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 3-4 cm în faţa punctului Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 15 minute respirând pe nas. Exersaţi într-un loc călduros.

9. Pentru vindecarea tuberculozei pulmonare
Fei Jiehe



8 - 1 - - 5 - 1 - 0 - - - de 77 de ori

(ba - yao - - wu - yao - dong - - -)

Din culcat cu capul spre est, aduceţi mâinile la 6-8 cm şi menţineţi poziţia timp de 15 minute inspirând pe nas şi expirând pe gură.

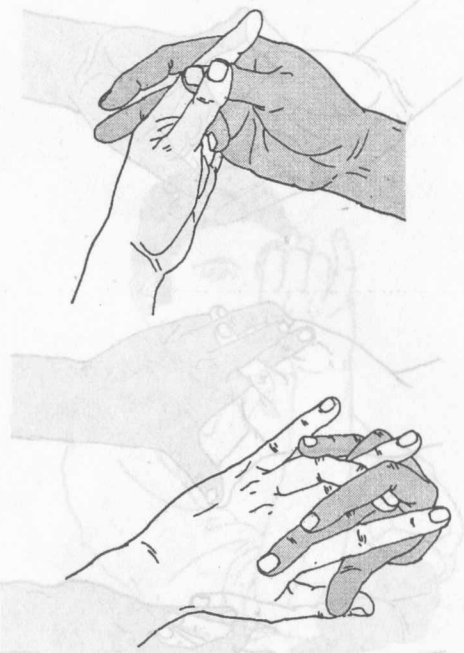
10. Pentru vindecarea pleureziei
Xiong Mo Yan

0 - 8 - 0 - - 8 - 0 - 1 -1 - - - de 66 de ori

(dong - ba - dong - - ba - dong - yao - yao - - -)

Din culcat sau din stând cu faţa spre nord, aduceţi mâinile la 10 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 15 minute, respirând pe nas. Exersaţi într-un loc umbrit şi bine aerisit.

11. Pentru vindecarea nefritei cronice
Man Xing Shen Yan

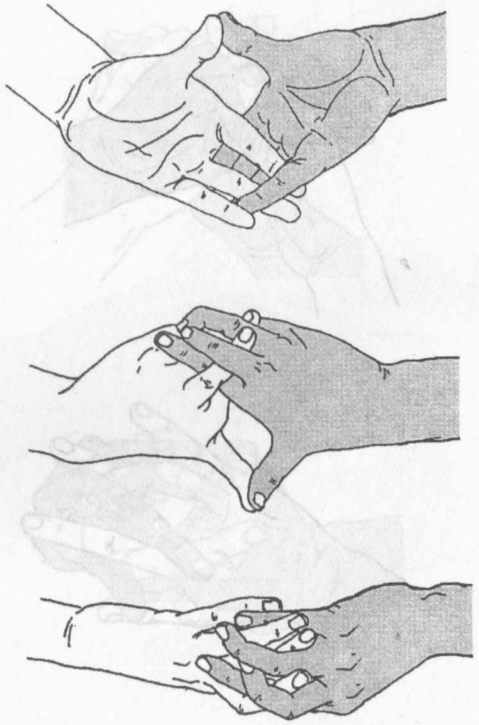


8 - 4 - 1 - 5 - - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - si - yao - wu - - dong - dong - dong - - -)

Din culcat sau din şezând cu faţa spre sud-est, aduceţi mâinile la 3-4 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 15 minute inspirând pe nas şi expirând pe gură. Exersaţi într-un loc călduţ, cu multă verdeaţă.

12. Pentru vindecarea pielonefritei
Shen Yu Shenyan

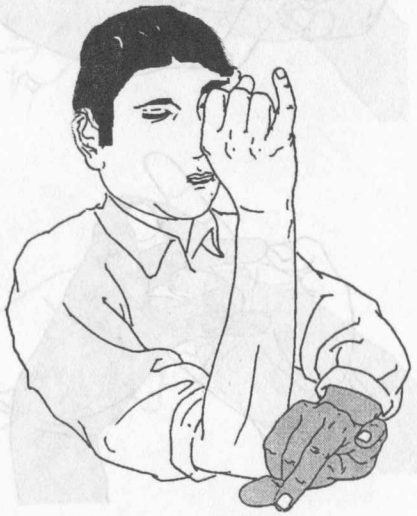


0 - 8 - 1 - - 5 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(dong - ba - yao - - wu - dong - dong - dong - - -)

Din culcat cu capul spre est, aduceţi mânile pe punctul Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 15 minute inspirând pe nas şi expirând pe gură.

13. Pentru eliminarea excesului de foc intern şi limpezirea ochilor
Qing Huo Ming Mu

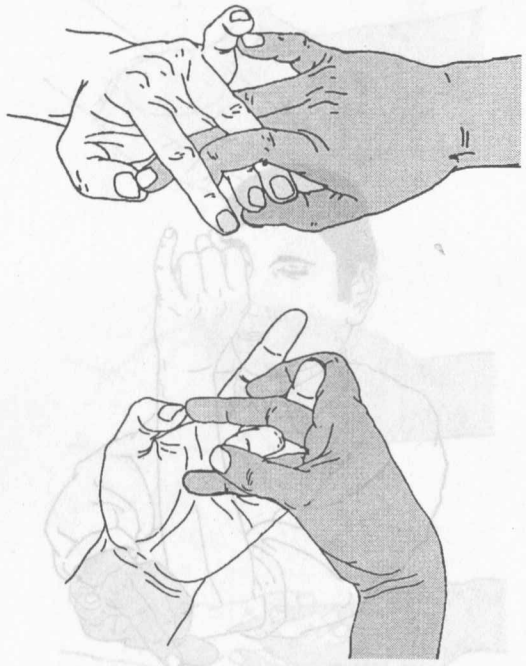


0 - 0 - - 0 - 0 - - - de 77 de ori

(dong - dong - - dong - dong - - -)

Din şezând cu faţa spre sud, aduceţi mâna dreaptă la 3-4 cm în faţa vârfului nasului şi menţineţi poziţia timp de 18 minute respirând pe nas.

14. Pentru vindecarea bolilor de inimă
Xin Zang Bing

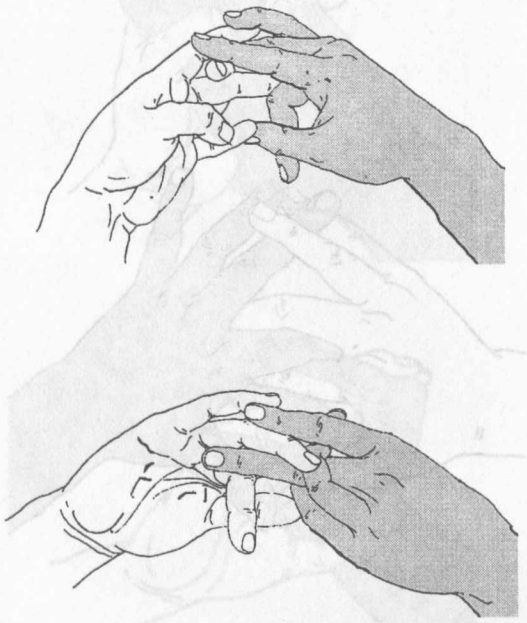


3 - 5 - - 3 - 3 - - - de 66 de ori

(san - wu - - san - san - - -)

Din culcat sau din şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 5 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute inspirând pe nas şi expirând pe gură.

15. Pentru vindecarea aritmiei cardiace
Xin Lü Bu Qi

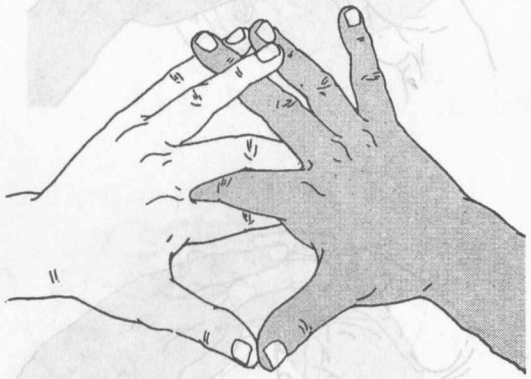


3 - 5 - - 3 - 1 - 3 - - - de 66 de ori

(san - wu - - san - yao - san - - -)

. Din culcat sau din şezând cu faţa spre est, cu picioarele îndoite, aduceţi mâinile la 5 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute inspirând pe nas şi expirând pe gură.

16. Pentru vindecarea încetinirii bătăilor inimii
Xin Lu Guo Huan

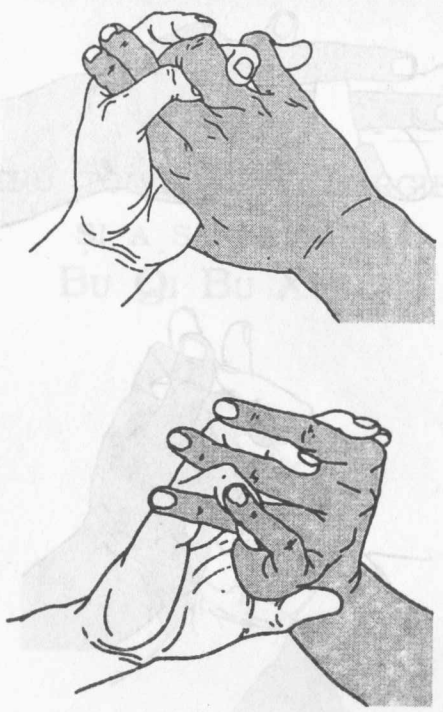


3 - 0 - - 1 - 0 - 1 - - - de 66 de ori

(san - dong - - yao - dong - yao - - -)

Din culcat sau şezând cu faţa spre est, îndoiţi picioarele şi aduceţi mâinile la 5 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute inspirând pe nas şi expirând pe gură. Exersaţi într-un loc bine aerisit.

17. Pentru vindecarea hepatitei cronice
Manxing Ganyan

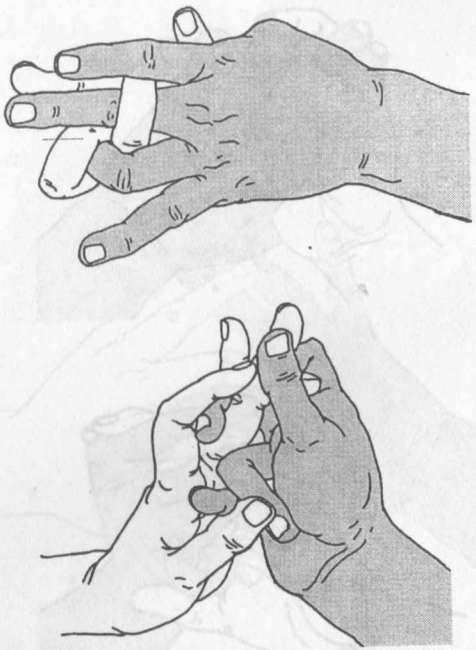


3 - 8 - - 1 - 0 - 1 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(san - ba - - yao - dong - yao - dong - dong - - -)

Din stând sau din şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 20 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 15 minute inspirând pe nas şi expirând pe gură. Exersaţi într-un loc călduros şi bine aerisit.

18. Pentru vindecarea hematopatiei
Xue Ye Bing



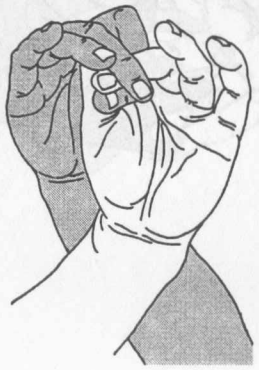
3 - 1 - - 15 - 1 - 1 - - - de 66 de ori

(san - yao - - yao - wu - yao - yao - - -)

Din culcat şi din stând cu faţa spre nord, aduceţi mâinile la 5 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 20 de minute, inspirând pe nas şi expirând pe gură. Exersaţi într-un loc călduţ, cu aer proaspăt şi bine luminat de razele soarelui.

8. Mudra pentru fortificarea şi însănătoşirea corpului

1. Pentru tonifierea energiei interne şi a sângelui (1)
Bu Qi Bu Xue (1)

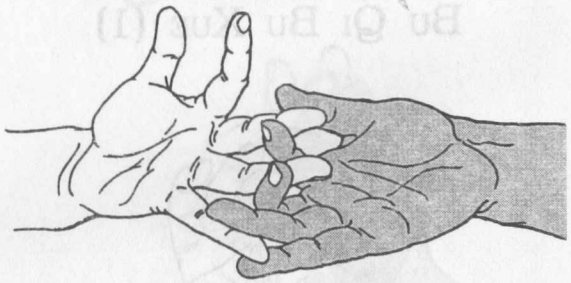


3 - 1 - - 8 - 1 - 0 - - - de 66 de ori

(san - yao - - ba - yao - dong - - -)

Din culcat sau din şezând cu faţa spre sud, aduceţi mâinile pe punctul Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 30 de minute respirând pe nas. Exersaţi într-un loc luminat de razele soarelui.

2. Pentru tonifierea energiei interne și a sângelui (2)
Bu Qi Bu Xue (2)

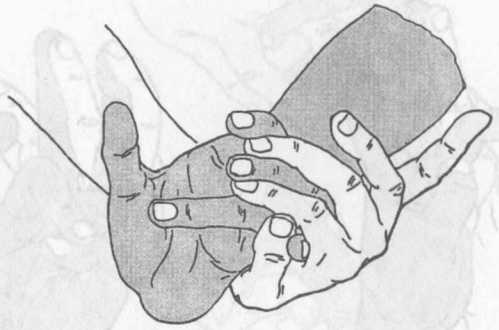


3 - 5 - - 3 - 3 - 3 - - - de 66 de ori

(san - wu - - san - san - san - - -)

Din stând cu fața spre nord, aduceți mâinile la 5 cm în fața punctului Shanzhong și mențineți poziția timp de 15 minute, respirând pe nas. Această mudra este recomandată tinerilor.

3. Pentru suplimentarea deficitului din rinichi, tonifierea energiei și sângelui
Shen Xu Bu Qi Xue

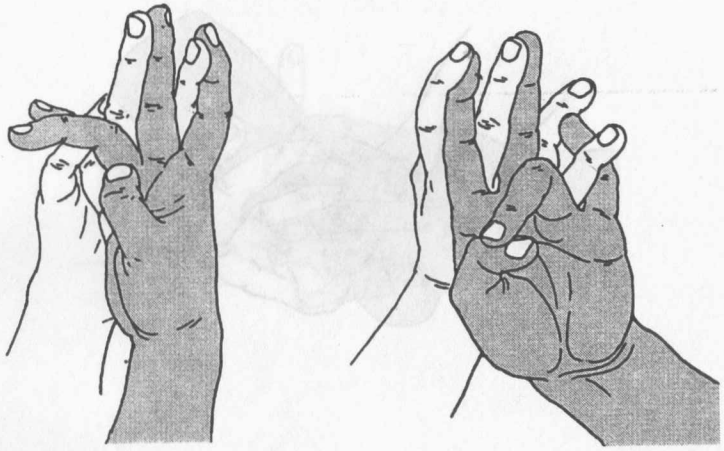


3 - 8 - - 5 - 1 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(san - ba - - wu - yao - dong - dong - dong - - -)

Din stând cu fața spre nord, aduceți mâinile la 5 cm în fața punctului Shanzhong și mențineți poziția timp de 15 minute respirând pe nas. Exersați într-un loc bine luminat de razele soarelui. Această mudra este recomandată tinerilor.

4. Pentru fortificarea corpului la persoanele de vârstă medie
Zhong Nian Qiang Shen



8 - 0 - - 8 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - dong - - ba - dong - dong - - -)

Din stând cu faţa spre est, aduceţi mâinile în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 15 minute inspirând pe nas şi expirând pe gură.

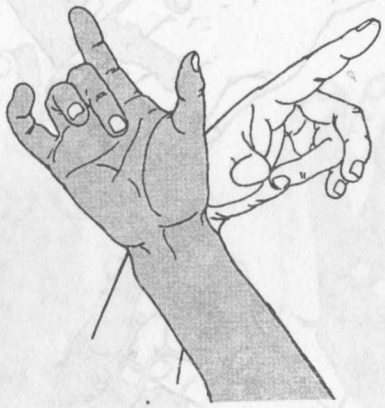
5. Pentru fortificarea corpului la persoanele în vârstă
Lao Nian Qiang Shen

8 - 9 - - 1 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - jiu - - yao - dong - dong - - -)

Din şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile în faţa Dantian-ului şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute inspirând pe nas şi expirând pe gură. Exersaţi într-un loc liniştit, fără zgomote care vă pot deranja.

6. Pentru întărirea constituției fizice
Zeng Qiang Tizhi



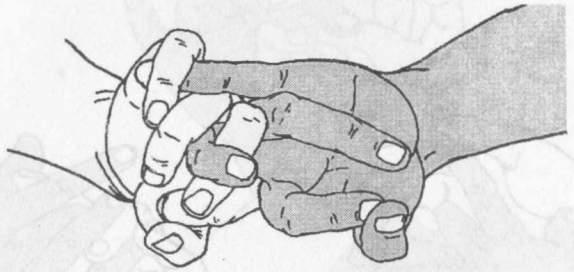
9 - 9 - - 1 - 1 - - - de 66 de ori

(jiu - jiu - - yao - yao - - -)

Din stând cu fața spre est, aduceți mâinile în fața punctului Shanzhong și mențineți poziția timp de 15 minute respirând pe nas.

Mudra este recomandată tinerilor.

7. Pentru mărirea forței fizice
Zeng Qiang Tili



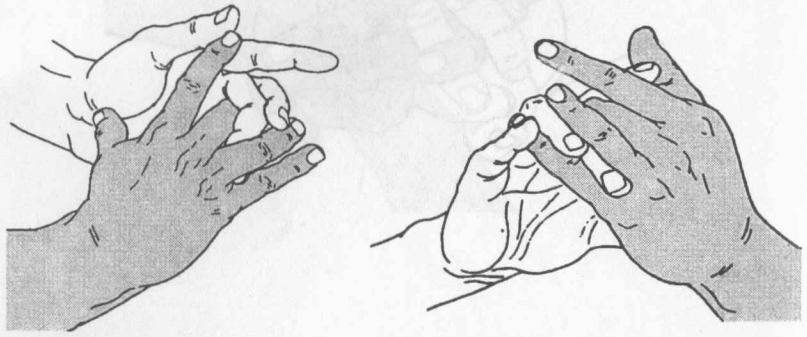
9 - 8 - - 9 - 9 - 9 - - - de 66 de ori

(jiu - ba - - jiu - jiu - jiu - - -)

Din stând cu fața spre est, aduceți mâinile la 35-40 cm în fața pieptului și mențineți poziția timp de 35 de minute respirând pe nas. Exersați într-un loc călduț.

9. Mudra pentru vindecarea bolilor de piele

1. Pentru vindecarea de beri-beri
Jiao Qi

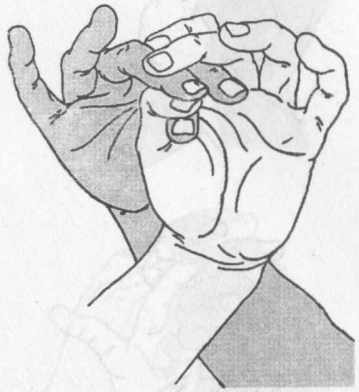


8 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(ba - dong - dong - - -)

Din stând cu faţa spre sud, aduceţi mâinile pe Dantian şi menţineţi poziţia timp de 21 de minute respirând pe nas.Exersaţi într-un loc întunecos.

2. Pentru vindecarea uscării pielii, mâncărimii şi crăpării pielii
Pifu Ganzao, Fauyang, Po Lie

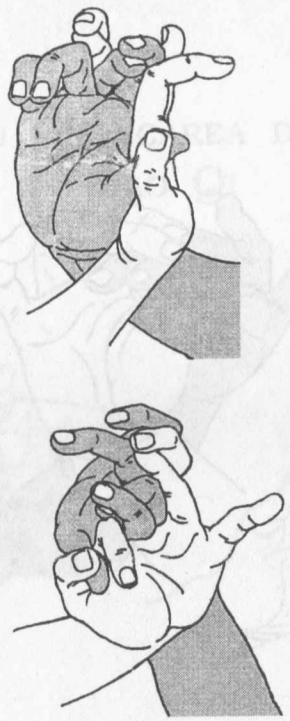


9 - 9 - 1 - 1 - 1 - - - de 66 de ori

(jiu - jiu - - yao - yao - yao - - -)

Din culcat sau stând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 3-4 cm în faţa Dantian-ului şi menţineţi poziţia timp de 15 minute respirând pe nas. Nu exersaţi într-un loc unde aerul are umiditatea crescută.

3. Pentru vindecarea bolilor de piele
Pifu Bing

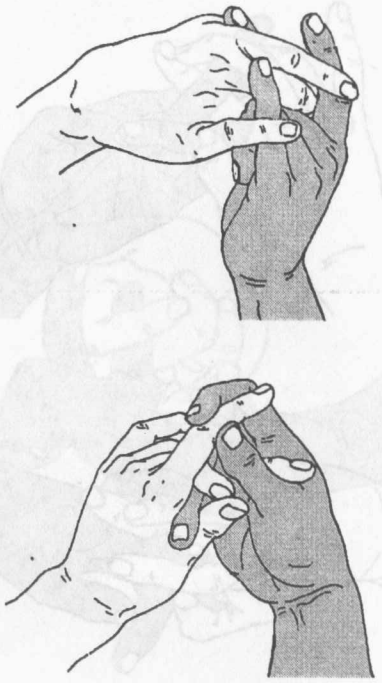


9 - 1 - - 9 - 1 - 9 - - - de 66 de ori

(jiu - yao - - jiu - yao - jiu - - -)

Din culcat cu capul spre nord, aduceţi mâinile la 3-4 cm în faţa punctului Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute respirând pe nas. Exersaţi într-un loc bine luminat de razele soarelui.

4. Pentru diminuarea pistruilor
Que Ban

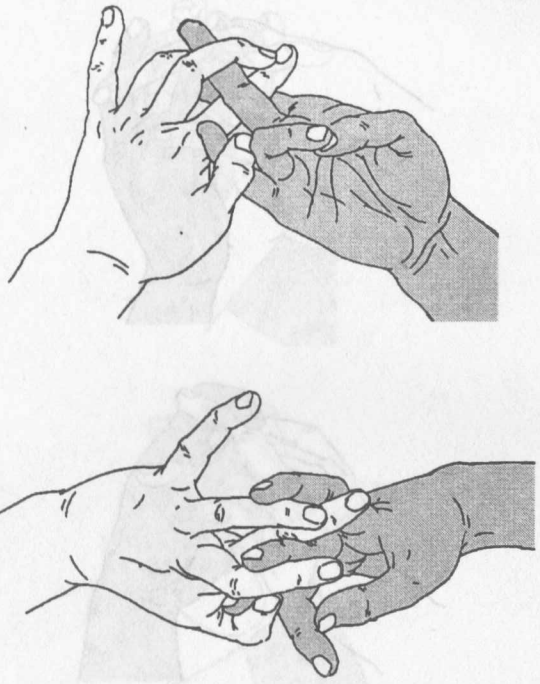


0 - 9 - - 0 - 1 - 0 - 8 - 1 - - - de 66 de ori

(dong - jiu - - dong - yao - dong - ba - yao - - -)

Din stând cu faţa spre nord-est, aduceţi mâinile la 3-4 cm în faţa şi deasupra punctului Shanzhong şi menţineţi poziţia timp de 39 de minute respirând pe nas. Exersaţi într-un loc bine luminat de razele soarelui.

5. Pentru vindecarea rubeolei
Feng Zhen

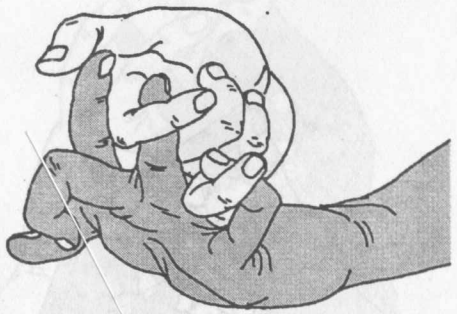


3 - 8 - 1 - - 5 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(san - ba - yao - - wu - dong - dong - dong - - -)

Din culcat sau din stând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 20 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 35 de minute respirând pe gură. Exersaţi într-un loc cu aer uscat şi bine luminat de razele soarelui.

6. Pentru vindecarea febrei reumatice
Feng Shi Re



3 - 0 - - 9 - 0 1 - 1 - 1 - - - de 66 de ori

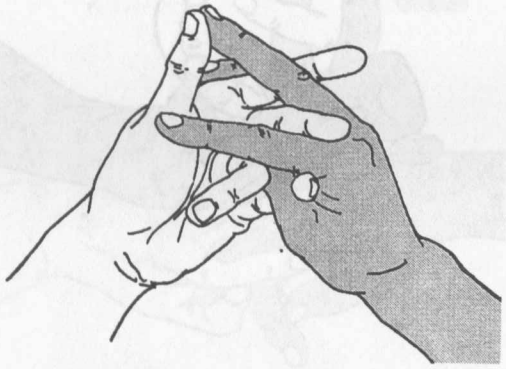
(san - dong - - jiu - dong - yao - yao - yao - - -)

Din culcat cu capul spre est, îndoiţi pcioarele şi aduceţi mâinile la 3- cm deasupra punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 30 de minut respirând pe nas.

10. Mudra pentru vindecarea afecțiunilor cancerigene

1. Pentru vindecarea cancerului oaselor

Gu Ai



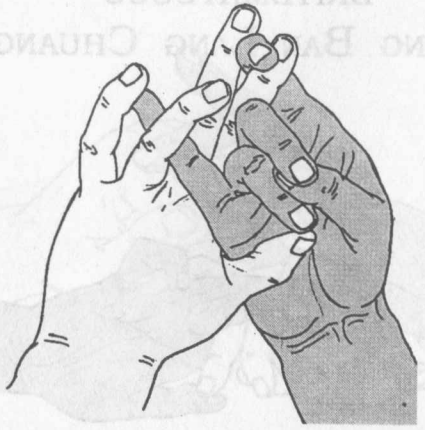
0 - 8 - - 0 - 9 - 1 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(dong - ba - - dong - jiu - yao - dong - dong - - -)

Din culcat sau din stând cu fața spre nord-est aduceți mâinile lângă ombilic și mențineți poziția timp de 31 de minute respirând pe nas. Exersați a 20 de minute după masă.

2. Pentru vindecarea cancerului laringian

Hou Ai



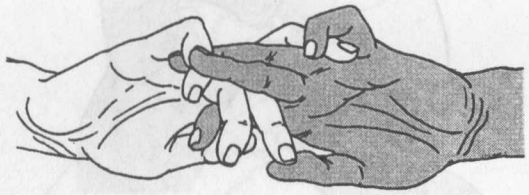
9 - 0 - - 8 - 0 - 9 - 9 - 9 - - - de 66 de ori

(jiu - dong - - ba - dong - jiu - jiu - jiu - - -)

Din stând sau din șezând cu fața spre nord, aduceți mâinile lângă ombilic și mențineți poziția timp de 15 minute respirând pe nas.

11. MUDRA PENTRU VINDECAREA ALTOR AFECȚIUNI

1. PENTRU VINDECAREA DE LUPUS ERITEMATOSUS
HONG BAN LANG CHUANG

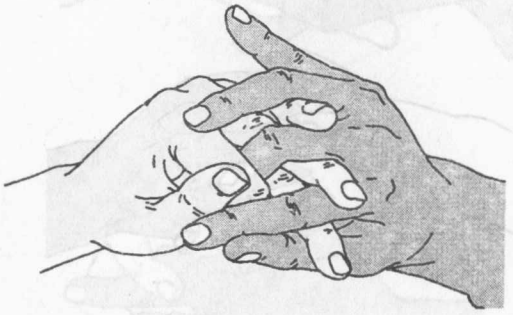


8 - 1 - - 9 - 7 - 0 - 7 - 7 - - - de 66 de ori

(ba - yao - - jiu - qi - dong - qi - qi - - -)

Din culcat pe spate cu capul spre sud îndoiţi picioarele şi aduceţi mâinile punctul Xiawan respirând pe gură. Respiraţile trebuie efectuate complet, ică abdominal şi toracic pentru a mişca atât diafragma cât şi toracele. .ersaţi timp de 80 de minute.

2. PENTRU VINDECAREA LEPREI
MA FENG BING

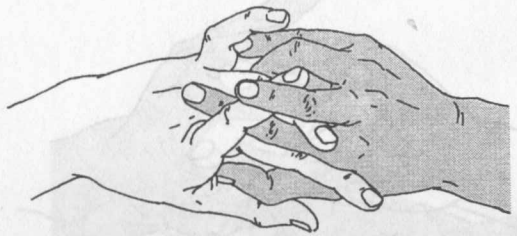


9 - 9 - - 8 - 0 - 9 - 9 - 9 - - - de 66 de ori

(jiu - jiu - - ba - dong - jiu - jiu - jiu - - -)

Din culcat, stând sau şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 6-7 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 35 de minute respirând pe nas.

3. Pentru vindecarea dismenoriei
Tong Jing

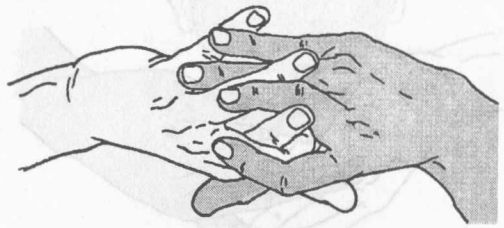


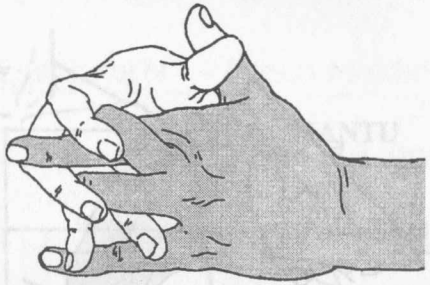
4 - 8 - - 1 - 5 - 0 1 - 0 - - - de 66 de ori

(si - ba - - yao - wu - dong - yao - dong - - -)

Din culcat cu capul spre est, aduceţi mâinile la 5 cm în faţa punctului Zhongwan şi menţineţi poziţia timp de 35 de minute respirând pe nas.

4. Pentru vindecarea schistosomiazei
Xuexichong Bing



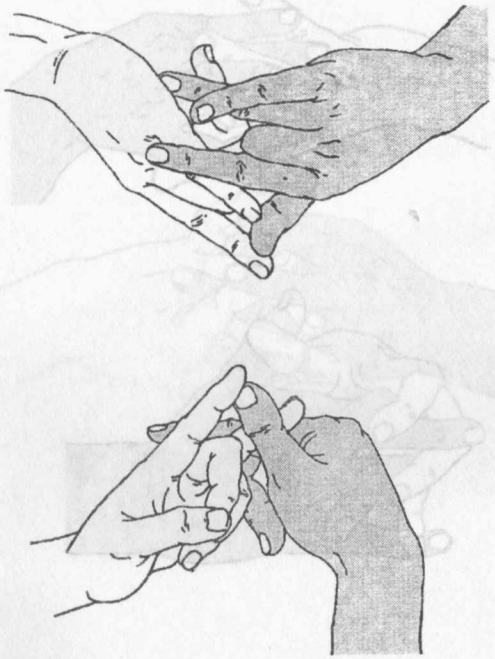


3 - 4 - - 9 - 4 - 0 - 8 - 0 - - - de 77 de ori

(san - si - - jiu - si - dong - ba - dong - - -)

Din culcat cu capul spre est, aduceţi mâinile la 10 cm în faţa punctului Xiawan şi menţineţi poziţia timp de 35 de minute, inspirând pe nas şi expirând pe gură. Cel mai bine este să exersaţi lângă un lan de grâu.

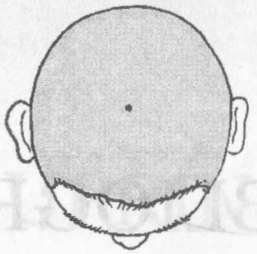
5. Pentru vindecarea nodulilor reumatici
Feng shi Jie Jie



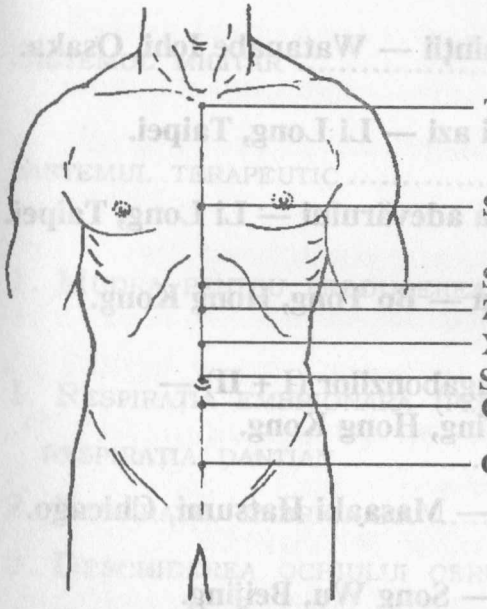
3 - 8 - - 3 - 0 - 0 - 0 - - - de 66 de ori

(san - ba - - san - dong - dong - dong - - -)

Din culcat sau din şezând cu faţa spre est, aduceţi mâinile la 3-4 cm în faţa punctului Zhongwan şi menţineţi poziţia timp de 25 de minute, inspirând pe nas şi expirând pe gură.



BAIHUI



BIBLIOGRAFIE

1. Gesturile mâinii (shouyin) ale informaţiei numerice a vieţii umane — Shi Fengzhi, Beijing.

2. Ninjutsu - Puterea minţii — Watanabe Ichi, Osaka.

3. Tibetul, ieri şi azi — Li Long, Taipei.

4. Tibetul sau iluminarea adevărului — Li Long, Taipei.

5. Shaolin Kung Fu — Bo Tong, Hong Kong.

6. Tehnicile vagabonzilor (I + II) — Leung Ting, Hong Kong.

7. Esenţa ninjutsu-lui — Masaaki Hatsumi, Chicago.

8. Qi Gong — Song Wu, Beijing.

9. Qi Gong pentru avansaţi — Song Wu, Beijing.

CUPRINS

ORIGINI 5

SISTEMUL MILITAR 12

SISTEMUL TERAPEUTIC 17

1. MUDRA PENTRU PRODUCEREA DE ABILITĂŢI 24

1. RESPIRAŢIA EMBRIONARĂ (PENTRU VÂRSTNICI) SAU RESPIRAŢIA DANTIAN 24
2. RESPIRAŢIA EMBRIONARĂ 25
3. DESCHIDEREA OCHIULUI CERULUI 26
4. DESFUNDAREA MARII ORBITE 27

5. Desfundarea Micii orbite (pentru adolescenți) 28
6. Desfundarea Micii Orbite (pentru persoane de vârstă medie) 29
7. Desfundarea Micii Orbite (pentru bătrâni) 30
8. Pentru atingerea abilității corpului ușor la adolescenți 31
9. Pentru atingerea cunoașterii spirituale 32
10. Mudra pentru menținerea sănătății 33
11. Cunoașterea Inimii altora 34

2. Mudra pentru vindecarea afecțiunilor organelor de simț și ale aparatului respirator 35

1. Pentru infecții ale faringelui 35
2. Pentru infecții ale laringelui 36
3. Pentru vindecarea rinitei cronice 37
4. Pentru vindecarea rinitei alergice 38
5. Pentru vindecarea rinitei și polipilor 39
6. Pentru vindecarea nasului înfundat 40
7. Pentru vindecarea durerilor de dinți 41

8. Pentru vindecarea paradentozei 42
9. Pentru vindecarea dacriocistitei (infecția glandelor lacrimale) 43
10. Pentru vindecarea blocării glandelor lacrimale 44
11. Pentru vindecarea cataractei 45
12. Pentru vindecarea perforării membranei timpanului 46
13. Pentru vindecarea miopiei (1) 47
14. Pentru vindecarea miopiei (2) 48
15. Pentru vindecarea conjunctivitei acute (înroșirea ochilor) 49
16. Pentru vindecarea cheratitei (infecție a corneei) 50
17. Pentru vindecarea glaucomului 51
18. Pentru vindecarea țiuitului în urechi 52
19. Pentru vindecarea ulcerației mucoasei bucale 53

3. Mudra pentru afecțiunile aparatului digestiv 54

1. Pentru vindecarea diareei 54

2. Pentru vindecarea bolilor de stomac 55
3. Pentru vindecarea indigestiei 56
4. Pentru vindecarea tuberculozei intestinale ... 57
5. Pentru cazurile de dereglare a funcțiilor intestinale (la persoanele de vârstă medie) 58
6. Pentru vindecarea enteritei cronice 59
7. Pentru vindecarea colitei cronice 60
8. Pentru vindecarea disfuncțiilor stomacului și intestinelor 61
9. Pentru vindecarea ulcerului duodenal 62

4. Mudra pentru vindecarea afecțiunilor sistemului nervos 63

1. Pentru vindecarea durerilor nervilor coloanei vertebrale 63
2. Pentru vindecarea nevralgiilor 64
3. Pentru vindecarea migrenei 65
4. Pentru vindecarea parezei faciale 66
5. Pentru vindecarea neurasteniei 67
6. Pentru vindecarea surzeniei datorate afecțiunii nervilor acustici 68

7. Pentru vindecarea durerilor de dinți 69

5. Mudra pentru vindecarea afecțiunilor aparatului locomotor 70

1. Pentru vindecarea artritei 70
2. Pentru vindecarea artritei scapo-humerale ... 71
3. Pentru vindecarea durerilor de genunchi 72
4. Pentru vindecarea spondilozei cervicale 73
5. Pentru vindecarea tuberculozei osoase 74
6. Pentru vindecarea înțepenirii gâtului 75
7. Pentru vindecarea durerilor reumatice 76
8. Pentru vindecarea artritei reumatoide 77
9. Pentru vindecarea artritei în majoritatea articulațiilor 78
10. Pentru vindecarea artritei la bătrâni 79
11. Pentru vindecarea durerilor de șale 80
12. Pentru vindecarea durerilor de picioare 81
13. Pentru vindecarea durerilor articulare (atralgie) 82

6. MUDRA PENTRU VINDECAREA AFECȚIUNILOR CHIRURGICALE 83

1. PENTRU VINDECAREA HEMOROIZILOR 83
2. PENTRU VINDECAREA APENDICITEI CRONICE 84
3. PENTRU VINDECAREA HIPERPLAZEI SÂNILOR 85
4. PENTRU VINDECAREA HERNIEI INGHINALE (LA COPII) 86
5. PENTRU VINDECAREA COLECISTITEI 87
6. PENTRU VINDECAREA FISURĂRII VERTEBREI SACRALE 88
7. PENTRU VINDECAREA COCOAȘEI 89
8. PENTRU VINDECAREA ARTRITEI 90
9. PENTRU VINDECAREA RAHITISMULUI 91
10. PENTRU VINDECAREA HERNIEI INGHINALE (PERSOANE MATURE) 92

7. MUDRA PENTRU VINDECAREA AFECȚIUNILOR INTERNE 93

1. PENTRU VINDECAREA ARTERIOSCLEROZEI 93
2. PENTRU VINDECAREA TROMBOZEI CEREBRALE 94
3. PENTRU VINDECAREA HIPERTENSIUNII 95

4. PENTRU VINDECAREA ANEMIEI APLASTICE 96
5. PENTRU VINDECAREA AMEȚELII 97
6. PENTRU VINDECAREA LEUCEMIEI 98
7. PENTRU VINDECAREA RĂCELII ÎNSOȚITĂ DE FEBRĂ ... 99
8. PENTRU VINDECAREA TRAHEITEI 100
9. PENTRU VINDECAREA TUBERCULOZEI PULMONARE . 101
10. PENTRU VINDECAREA PLEUREZIEI 102
11. PENTRU VINDECAREA NEFRITEI CRONICE 103
12. PENTRU VINDECAREA PIELONEFRITEI 104
13. PENTRU ELIMINAREA EXCESULUI DE FOC INTERN ȘI LIMPEZIREA OCHILOR 105
14. PENTRU VINDECAREA BOLILOR DE INIMĂ 106
15. PENTRU VINDECAREA ARITMIEI CARDIACE 107
16. PENTRU VINDECAREA ÎNCETINIRII BĂTĂILOR INIMII 108
17. PENTRU VINDECAREA HEPATITEI CRONICE 109
18. PENTRU VINDECAREA HEMATOPATIEI 110

8. MUDRA PENTRU FORTIFICAREA ȘI ÎNSĂNĂTOȘIREA CORPULUI 111

1. PENTRU TONIFIEREA ENERGIEI INTERNE ȘI A SÂNGELUI (1) 111

2. Pentru tonifierea energiei interne și a sângelui (2) 112
3. Pentru suplimentarea deficitului din rinichi, tonifierea energiei și sângelui 113
4. Pentru fortificarea corpului la persoanele de vârstă medie 114
5. Pentru fortificarea corpului la persoanele în vârstă 115
6. Pentru întărirea constituției fizice 116
7. Pentru mărirea forței fizice 117

9. Mudra pentru vindecarea bolilor de piele ... 118

1. Pentru vindecarea de beri-beri 118
2. Pentru vindecarea uscării pielii, mâncărimii și crăpării pielii 119
3. Pentru vindecarea bolilor de piele 120
4. Pentru diminuarea pistruilor 121
5. Pentru vindecarea rubeolei 122
6. Pentru vindecarea febrei reumatice 123

10. Mudra pentru vindecarea afecțiunilor cancerigene 124
1. Pentru vindecarea cancerului oaselor 124
2. Pentru vindecarea cancerului laringian 125

11. Mudra pentru vindecarea altor afecțiuni .. 126

1. Pentru vindecarea de lupus eritematosus 126
2. Pentru vindecarea leprei 127
3. Pentru vindecarea dismenoriei 128
4. Pentru vindecarea schistosomiazei 129
5. Pentru vindecarea nodulilor reumatici 130

Bibliografie 132

Titluri apărute în Colecția Budo

1. Judo-bazele performanţei/Anton Muraru
2. Bruce Lee/John Cartwood
3. Karate Kata Shotokan/Mircea Ungurean
4. Taijiquan & Taijijian/Dong Yuan
5. Gorin No Sho/Miyamoto Musashi
6. Primul ajutor în accidentele din artele marţiale - Dr. med. Virgil Crişan
7. Karate Shotokan - Kihon & Kumite/Mircea Ungurean
8. Tehnici secrete din Shaolin/Liviu Ţilică
9. Bushido/Inazo Nitobe
10. Jiu Jitsu/Alois Gurski
11. Taekwondo/Constantin Dimciu
12. Ninjutsu/Cristian Laiber
13. Qwankido/U.R.Q.K.D
14. Kung Fu - Changquan/Liviu Ţilică
15. Gunshu/Mihai Ionescu Leonard
16. Karate Shotokan pentru avansaţi/Dan Macoveanu
17. Kobudo Okinawa/Cristian Laiber
18. Karate 34 Kata Shotokan/Mircea Ungurean
19. Kyokushin Kihon/David Segal
20. Kuatsu/Dr. med. Virgil Crişan
21. Taijiquan, aplicaţii în luptă/Mihai Ionescu Leonard
22. Kung Ku - Houquan/Gabriela Libiu
23. Kung Ku - Fang Shen Fa/Liviu Ţilică
24. Ninjutsu Taijutsu/Cristian Laiber
25. Arta Războiului/Sun Tzu
26. Kyokushin Kata/Claudiu Sgandăr

27. Takeda Ryu, Ju-Jitsu, Aikido/Roland Maroteaux
28. Tehnici Secrete din Shaolin, Metode practice şi exerciţii de atingere a punctelor vitale/Liviu Ţilică
29. Iaido Takeda-ryu/ Minamoto-no Maroto
30. Kung Fu - Sanshou-Sanda/Mihai Ionescu Leonard
31. Karate-do, Calea mea în viaţă/Gichin Funakoshi
32. Xing Yi/Liviu Ţilică
33. Ju-Jitsu antic japonez/Roland Maroteaux
34. Shaolin Kung Fu • Lupta de aproape/Liviu Ţilică
35. Karate - Aspecte metodice ale antrenamentului pentru competiţia de kata/Dan Macoveanu
36. Nanquan/Gabriela Libiu
37. Manual omplet de luptă cu cuţitul/William L. Cassidy-

ÎMPREUNĂ PE UN SINGUR DRUM!

武道

BUDO BEST

Cel mai bun producător național de
ECHIPAMENTE PENTRU PRACTICAREA ARTELOR MARȚIALE

Garell Poligraphis & Garell Publishing House vă oferă cele mai bune produse pentru practicarea artelor marțiale:

- ***arme adevărate sau de antrenament;***
- ***costume tradiționale sau sportive;***
- ***protecții;***
- ***aparate pentru antrenament;***
- ***cărți de specialitate;***
- ***casete video.***

Telefon/fax (01) 780 71 54
Telefon 094 500 680

武道 BUDO **COLECȚIA BUDO** *NR. 38*

Una din zonele în care buddhismul a suferit foarte puţine influenţe a fost Tibetul. Aşezarea buddhismului în zonă s-a făcut pe fondul practicilor religioase prebuddhiste şi al şcolilor magice tibetane. Acest lucru a dus la apariţia unei şcoli ezoterice în care elemente ce în zilele noastre ţin de paranormal, atunci erau practici comune, ce se puteau obţine însă la capătul unor exerciţii în care trebuia să fi iniţiat.

Una din tehnici se numeşte Mudra şi constă în poziţionări specifice ale degetelor mâinilor, care direcţionează energia interioară. Originea tehnicilor Mudra se află, după cum era şi firesc, în Yoga. Dezvoltarea acestora s-a făcut mai ales în buddhismul tibetan.

Mantra este cea de-a doua metodă şi constă din incantaţii magice, formule cu caracter magic ce se repetă de un anumit număr de ori şi care conduce la inducerea unor anumite stări psihice practicantului. Secretul acestora constă în corectitudinea cu care sunt rostite. Importante sunt, de asemenea, tonul şi modulaţia cu care mantra este rostită.

În China buddhismul ajunge nu atât ca o religie ci ca o metodă de "eliberare", de atingere a "iluminării".

În Japonia, şcolile Tendai şi Shingon au fost aduse de doi călugări, Saicho şi Kukai, acesta din urmă fiind fondatorul buddhismului ezoteric japonez, cu epicentrul pe muntele Koya. Ceremoniile ce se desfăşurau aici foloseau din plin Mudra şi Mantra.

Această zonă populată cu mulţi călugări războinici devine un teritoriu al unui amalgam de practici oculte - shinto, taoism mistic şi buddhism ezoteric indian, chinezesc şi tibetan. Acesta din urmă mai ales este studiat cu un deosebit interes, fiind o cale spre cunoaşterea principiilor supreme ale universului.

Cu timpul, toate aceste elemente au fost integrate într-un sistem al călugărilor luptători, denumită Shugendo, sistematizare făcută în sec. al VII-lea, având ca element esenţial practicile Mudra şi Mantra.

25 000 Lei

ISBN - 973-9376-11-8